

Autoconhecimento para Inquietos

ALIMENTE SUA CORAGEM E OUSADIA PARA SER
VOCÊ MESMO E RECRIAR SUA HISTÓRIA!



FERNANDO RUI



Contents

[Capa](#)

[Sumário](#)

[1: Introdução](#)

[2: Perdido no futuro](#)

[3: Síndrome da Inquietude](#)

[4: Além do óbvio](#)

[5: Uma nova visão de mundo](#)

[6: Quem é você e para onde você vai?](#)

[7: A diferença entre entrar para jogar e entrar pra ganhar](#)

[8: Abraçando sua vulnerabilidade](#)

[9: Nada além de escolhas](#)

[Bibliografia](#)

Autoconhecimento para inquietos

Fernando Rui

Copyright © 2016 por Fernando Rui

Todos os Direitos Reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma e por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, sem a autorização escrita do autor, exceto para o uso de breves citações em uma revisão.

Autoconhecimento para Inquietos
Site Oficial: <http://livroinquietos.com.br>

Primeira Edição: Outubro 2016

Autor e Editor: Fernando Rui
Revisora: Daniela Lobato

Para todos os inquietos de plantão...

"Não pergunte o que o mundo precisa. Pergunte o que faz você viver de fato, e vá fazê-lo. Porque o que o mundo precisa é de pessoas que vivem."

Howard Thurman

Sumário

Introdução
Perdido no futuro
Síndrome da Inquietude
Além do óbvio
Uma nova visão de mundo
Quem é você e para onde você vai?
A diferença entre entrar para jogar e entrar pra ganhar
Abraçando sua vulnerabilidade
Nada além de escolhas
Bibliografia

1: Introdução

"O preço de qualquer coisa é o tanto de vida que você troca por ela."
Henry David Thoreau

Um mês após completar 4 anos de empresa eu me sentei na sala pequena e vazia, meio ansioso e com o coração batendo forte. Sem pensar muito, disquei. Na verdade eu já havia pensado o suficiente nos últimos 3 ou 4 meses. A decisão já havia sido tomada.

- Paula, esse é meu pedido oficial de demissão.

Não lembro bem as palavras, mas me senti assinando minha carta de alforria. Finalmente, estava concretizando o resgate da minha liberdade e a possibilidade de fazer algo ousado. Nesse dia eu queimei a ponte. Sem chances de volta.

E o prazer se misturava com o medo do novo. Eu senti medo, questionei-me, hesitei por alguns minutos, mas eu segui em frente e fiz aquilo que não fazia sentido para muitos, mas que foi o movimento mais ousado que eu fiz na vida...

Eu estava entrando em jogo.

...

Existe uma epidemia de insatisfação no ar. Pessoas não querendo fazer o que fazem para ganhar a vida. Pessoas querendo largar tudo... Pessoas que não sabem o que realmente desejam fazer de suas vidas. Pessoas que param no meio da vida para refletir o que estão de fato fazendo ali.

Eu desconfio que você esteja incluído nesse grupo de pessoas que quer algo novo, algo que tenha a ver com você, algo com mais propósito.

E essa constatação se alinha perfeitamente com o texto do jornalista e escritor Marcos Piangers que compartilho com você:

Todo mundo está querendo mudar de vida!

Conversando com um amigo esses dias, carreira bem sucedida na televisão nacional, trabalho estável em um canal internacional, fiquei surpreso quando ele disse que queria largar tudo. "Estou pensando em abrir uma pousada em uma praia da Bahia, vender uns hambúrgueres. Criar a minha filha na beira do mar". Um outro amigo meu já tinha se mandado pros EUA, depois de uma admirável carreira jornalística, para, segundo ele, "fazer qualquer coisa em um país desenvolvido". Está, agora, vendendo sua própria cerveja em Seattle.

Imagino que não seja uma tendência apenas entre profissionais de comunicação. Com quem quer que eu converse, nos últimos anos, ouço sempre a mesma coisa: "estou querendo largar tudo". Professoras, contadores, médicos, engenheiros. Todos, até os mais bem sucedidos, estão pensando em tirar um ano sabático, viajar para a Tailândia, criar os filhos nos Estados Unidos, abrir uma loja de cupcakes, tirar cidadania italiana, escrever um livro e viver da renda dos direitos autorais. Não há para onde eu olhe e veja pessoas satisfeitas. Ou melhor, há.

As pessoas satisfeitas são aquelas que fizeram tudo isso. As pessoas que são donas de um restaurante minúsculo que serve só comida orgânica. As pessoas que trocaram o carro pela bicicleta. As pessoas que estão morando em outro país. As pessoas que pediram demissão. As pessoas que resolveram dizer não para uma vida medíocre. As pessoas que foram atrás do seu potencial.

Dá um prazer em conversar com essas pessoas. Elas são como super-heróis. Olhamos pra elas com admiração, mas sentimos medo de voar. Talvez não seja para gente. Talvez seja. Todo mundo quer mudar de vida. Fugir do trânsito, da poluição, da violência, da cobrança do chefe, da crise. Todo mundo quer viver uma vida com significado, mais tempo pros filhos, mais tempo pros amigos, mais lazer. Todo mundo está querendo mudar de vida. Talvez não seja para gente. Talvez seja.

...

Nesse livro vamos aprender a ser como super-heróis. Vamos deixar de lado as embalagens pré-prontas que nos dizem o que devemos fazer na vida e vamos aumentar nossas escolhas...

Porque sim, você pode mudar sua vida. Pode largar tudo ou uma parte. Readaptar, modelar, reconstruir. Não importa a idade, seu passado ou o que te disseram no colégio. E, claro, eu vou provar isso para você!

Se você está cansado da vida que está levando, ela te limita. E tem algo aí dentro de você, no seu íntimo, dizendo para pular.

Você pode fazer isso! Vai por mim, você pode! Esse livro vai guiá-lo durante o salto.

Mas antes você precisa fazer algo. Aprender mais sobre você mesmo e, então, escolher sua nova vida.

Vou desafiar você intensamente a buscar suas próprias respostas. Porque, sinceramente, o que você precisa para encontrar seu rumo e ser feliz de verdade não vem em embalagens congeladas com etiqueta de preço sugerido.

Você precisa descobrir por você mesmo.

Ninguém, nem mesmo eu, posso te dizer o que fazer ou não da vida. Só você pode.

O que posso fazer por você é: te contar minha história, como eu descobri minha inquietude e transformei isso em algo incrível, te mostrar uma nova realidade, uma solução não convencional que pode mudar o rumo da sua vida. E, por fim, te mostrar as ferramentas para descobrir sua nova vida e redescobrir você mesmo nesse caminho.

Enfim, o que proponho aqui irá aumentar suas escolhas.

E, quando a gente assume esse poder da escolha, quando expandimos nosso leque de opções, a gente percebe o que é melhor baseado no que a gente acredita. E aí, a mágica acontece!

Neste livro eu vou te apresentar uma nova realidade, com uma solução que não é muito comentada por aí. E isso não é conspiração ou revelação sobre o segredo que ficou guardado por anos.

Nada disso. Não tem nada de mistérios. A explicação é simples.

Autoconhecimento.

Essa solução não é a mais *cool*, não faz parte do padrão, está fora da panelinha. E por isso, e somente por isso, a veremos aqui.

Autoconhecimento para inquietos é o manual, o guia detalhado para você pular fora desse trem desgovernado e retomar o rumo da sua vida em um avião sentando na janela.

1.1. Para quem é esse livro?

Tem alguma coisa acontecendo dentro de você que gostaria de agir e não está agindo. É possível que você não saiba o que é. Talvez saiba.

A verdade é que nada é sempre claro e cristalino como as águas de Fernando de Noronha. É possível que você queira algo que não saiba o que é. Talvez você queira mudar tudo: carreira, vida pessoal, talvez seja a cidade... Talvez, criar algo grande, importante.

Independentemente do nível em que você está, eu chamo isso de inquietude. Algo desalinhado dentro de você. É possível que você já tenha recebido alguns sinais disso.

Vez ou outra você está confortável em casa com amigos ou mesmo no trabalho, mas sempre tem algo te acompanhando. Falta alguma coisa. Tem uma falha nesse cenário. É essa insatisfação!

Algo dentro de você. E dependendo do estágio em que você se encontra, talvez não consiga perceber como uma inquietude. Talvez você só fique pensando que falta alguma coisa, que não está 100% ainda... que você queria mostrar mais. Contribuir mais. Talvez surja esse senso de contribuição.

A resposta direta, simples e reta para a pergunta para quem é esse livro é: Para os inquietos.

É para você que pensa em empreendedorismo, mas nunca entrou realmente em ação. Quem tem uma ideia, mas se afoga no medo, na dúvida e na insegurança, não sabe se vai dar certo. Tem receio de perder

tudo, parecer ridículo e se perder mais ainda.

Ou, para você, que não tem ideia nenhuma e nunca pensou nisso, mas tem convicção que o que faz hoje não faz seu coração cantar e quer fazer algo com mais propósito, algo que realmente valha a pena.

Ou, para você que tem um projeto e quer levar esse projeto para outro patamar. Talvez seja papel para a realidade ou mesmo da realidade para o mundo.

Talvez você esteja inquieto, insatisfeito com a sua vida e o rumo que ela está levando. Você quer mudar, não sabe quando e nem como.

Você pode querer abrir uma empresa, talvez não, talvez mudar a carreira, talvez não, escolher sua vida com convicção e clareza. O fato é: Fazer algo diferente, algo alinhado com suas paixões e valores!

Se você se identificou com os perfis acima, existe uma grande chance de termos uma boa conexão na leitura desse livro.

1.2. Inquietude e um pouco sobre os loucos

Eu estava há quase um ano arquitetando tudo. Como juntaria um montante de segurança, quando sairia, o que aconteceria dali para frente... O pedido de demissão foi o clique final para explodir a ponte, mas eu já estava colocando detonadores por toda a parte há tempos...

Aquela não era mais minha vida. Eu queria algo novo, algo ousado. LI-BER-DA-DE.

A cada passo entrando nesse novo mundo, mais eu ouvia minha inquietude. Mais eu me encontrava. E mais eu ouvia frases clássicas, repetidas e frustrantes como:

- Isso é para os loucos.
- Largar tudo e recomeçar é loucura!
- Esse lance de propósito não existe.

Eu estava me sentindo um louco e estavam achando isso de mim. Que ótimo! Foi naquele momento que percebi que estava fazendo o certo. E por mais que para muitos tudo aquilo não fizesse o menor sentido, eu estava mais feliz e realizado. Estava alinhado e com o propósito a mil. E todo esse sentimento que quero representar aqui pode ser feito pelo nosso grande amigo Steve Jobs em um dos comerciais clássicos da Apple:

"Isto é para os loucos. Os desajustados. Os rebeldes. Os criadores de caso. Os que são peças redondas nos buracos quadrados. Os que vêem as coisas de forma diferente. Eles não gostam de regras. E eles não têm nenhum respeito pelo status quo. Você pode citá-los, discordar deles, glorificá-los ou difamá-los. Mas a única coisa que você não pode fazer é ignorá-los. Porque eles mudam as coisas. Eles empurram a raça humana para frente. Enquanto alguns os vêem como loucos, nós vemos gênios. Porque as pessoas que são loucas o suficiente para achar que podem mudar o mundo são as que, de fato, mudam."

1.3. Uma nota sobre o autor

Ele é um louco, um desajustado, se sente uma peça redonda nos buracos quadrados. E se sentiu a vida toda assim... Mas a diferença é que agora ele faz isso conscientemente. E, é a coisa mais maravilhosa do mundo.

Você vai entender o porquê durante o livro.

Ah! Ele faz piada sem graça o tempo todo durante o livro. Mais do que entreter enquanto lê é porque ele é assim mesmo. Lembra da peça redonda... Ele faz isso porque isso é o que ele é, de fato.

Você vai entender o porquê durante o livro.

Outra coisa! Eu juro que é a última. Ele fica falando de si mesmo na terceira pessoa. É estranho, mas ele se sente bem assim.

Vou parar. Quer dizer, ele vai... Mas, antes, preciso te falar algo que é importante e você também precisa saber.

Ele viveu toda a transformação que esse livro propõe e aprendeu a transformar isso em um guia para outras pessoas seguirem. Isso significa um guia real, prático e bem humorado para descobrir sua inquietude, encontrar seu caminho e fazer algo que você ame de fato, mudando sua vida, das pessoas ao seu redor e porque não, do mundo.

Divirta-se.

2: Perdido no futuro

*"...A vida é o dever que nós trouxemos para fazer em casa.
Quando se vê, já são seis horas!
Quando se vê, já é sexta-feira!
Quando se vê, já é natal...
Quando se vê, já terminou o ano...
Quando se vê perdemos o amor da nossa vida.
Quando se vê passaram 50 anos!..."*
Mário Quintana

Vimos ao mundo inocentes, aprendemos aos poucos, temos heróis perto de nós para nos ensinar o que devemos saber, e aprendemos sozinhos também, colocando na boca, pegando na mão... Depois crescemos, vamos para a escola e...

Corta!

Deu um branco geral e a gente se pega aqui adulto pensando.

Eu me perdi? Eu vivi realmente? Eu fiz as escolhas certas? Ou será que o tempo passou rápido?

Como disse Mário Quintana, quando se vê, o tempo já passou. E agora parece tarde demais para recomeçar. Já não dá mais para errar. Será mesmo?

Nos vemos perdidos no futuro que está acontecendo agora, e a lista das grandes conquistas parece que trocou de nome para listas de coisas que não dá mais tempo de fazer.

Contribuir para um mundo melhor, influenciar pessoas, fazer o que ama, viver com propósito. Parece muito filme de Hollywood, né? E, talvez por isso, tenham sido deixados de lado.

Você se vê no meio do caminho. Um caminho que você não quer mais trilhar. Tem algo dentro de você pedindo para pular. E não há melhor escolha a não ser seguir adiante. Talvez você esteja meio feliz, meio realizado, meio comprometido.

Muitas coisas podem ter te trazido até esta situação:

Inércia: Você pode ter seguido os passos de alguém da sua família ou de alguém próximo, por influência ou algo mais forte do que isso. Sabemos que isso ainda acontece.

Questão financeira: Foco no dinheiro pode ter feito você escolher a profissão errada, mas que dava grana. Quem aqui não ouviu alguma pessoa mais velha falar isso levanta a mão: *Vai ser professor pobre, cantar não dá dinheiro, arte é hobby*, etc.

Necessidade: Talvez você tenha precisado seguir o fluxo por questões financeiras e agora se vê em algo que não te completa e quer seguir sua verdadeira paixão.

Definição de Sucesso distorcida: Talvez você, como muitos, tenha visto o sucesso na prateleira da vida e buscou isso com afinco, até descobrir que aquela não é a sua definição de sucesso, mas sim, uma genérica com efeitos colaterais.

Autoconhecimento: Talvez você tenha descoberto algo a mais sobre você e percebeu que precisa buscar algo diferente, como foi o meu caso (falo mais sobre isso em breve).

Por esses e outros possíveis motivos você tem essa inquietude dentro de você.

E, está tudo bem. Vamos aprender neste livro como transformar isso em algo lindo, claro e que te faça mais realizado.

E, não importa neste momento o fato de você não saber exatamente como fazer. O que importa é que é possível fazer e vou te guiar. Pega na minha mão e vem!

Sabendo das possibilidades que te trouxeram até aqui, vamos ver agora o que pode estar te bloqueando de dar o próximo passo e ter a vida que você quer hoje.

2.1. As mentiras que eles contam

"Toda criança é um artista. O problema é como manter-se artista depois de crescido."
Pablo Picasso

Adaptar ao sistema, esse é o padrão do ser humano. Quando criança eu imito meus pais. No colégio tento me entrosar com o pessoal *cool* mesmo não aceitando tudo o que eles fazem.

Ao longo da nossa vida vamos tendo experiências, algumas boas outras ruins e isso vai nos marcando. Vamos criando verdades absolutas. Coisas como:

- *Casamento sempre acaba em divórcio!*
- *Dinheiro não traz felicidade, só corrompe!*
- *Você nunca vai ganhar dinheiro nessa profissão!*

E eu posso criar um livro com frases assim que tem uma bagagem de negação e sofrimento e que não fazem o menor sentido. Mas sim, são amplamente difundidas pela sociedade e por isso, aceitamos como verdade.

É mentira!

E a mentira é pior ainda. Esses foram exemplos de crenças gerais sobre o mundo, a vida. Fáceis de eliminarmos do nosso inconsciente (vamos aprender isso mais para frente). O problema é mais embaixo quando analisamos as crenças que surgem sobre nossa existência. Sobre quem somos, como agimos e nossas possibilidades. Coisas como:

- *Não sou capaz!*
- *Sou burro! Não faço nada direito.*
- *Sou um fracassado.*
- *Começo e não termino nada.*
- *Não tenho nada de especial!*
- *Nunca irei ter sucesso!*
- *Não mereço vencer, sou um ninguém!*

Agora, imagina se você foi uma criança que desenhava, criava coisas, desmontava e montava novamente. E isso foi de alguma forma visto com olhos não tão bons em uma tentativa sincera de tentar ajudar. Junto a isso podemos somar as teorias que criam estereótipos sobre o que fazer da vida, profissões, etc:

- *Professor ganha mal.*
- *Escritor morre de fome no Brasil.*
- *É impossível ser ator.*
- *Não dá para viver de cantar, vai trabalhar.*
- *Para de inventar moda, você precisa estudar, se formar em uma boa faculdade e ter estabilidade.*
- *Dançar não é profissão!*

Isso acaba limitando nossa criatividade, nossos sonhos e vamos avançando no mundo, criando mais e mais esse senso de seguir o grupo. Como uma vaca! Nada contra as vacas, adoro elas! Mas temos mais possibilidades!

Brené Brown em seu livro **A arte da Imperfeição** nos explica o significado de Pertencimento: [1]

"Pertencimento é o desejo humano inato de ser parte de algo maior do que nós mesmos. Esse anseio é tão primitivo que, frequentemente desejamos satisfazê-lo tentando nos ajustar e buscando aprovação. O que não é apenas uma tentativa inócua de substituí-lo mas também uma barreira para sua satisfação."

Tentar se ajustar é o que mais fazemos e é natural. Estamos próximos de pessoas que amamos, amigos, colegas de trabalho. Todos com um ou mais interesses em comum e se ajustar é o processo natural, mas que pode aniquilar nossa felicidade e realização se, assim dermos permissão.

E vamos guardando isso dentro de nós e deixando a criatividade, a autenticidade e nossos valores de lado. Vamos aceitando e nos adaptando ao sistema. E por mais diferente e fora do sistema que você esteja, mesmo assim você está no sistema... Todos estamos.

Ken Robinson, autor e palestrante possui uma palestra no TED, além de livros sobre o assunto, que fortalece o argumento aqui: **Escolas matam a criatividade?** [2]

Através de seus estudos ele mostra como o sistema educacional aniquila a criatividade, dando ênfase total às disciplinas que tem foco acadêmico. Ele acredita que criatividade é tão importante quanto alfabetização e, portanto, aprender dança é tão importante quanto aprender matemática.

"... todas as crianças correm riscos. Se elas não sabem, elas chutam. Estou certo? Elas não tem medo de errar. Não estou dizendo que estar errado é o mesmo que ser criativo. O que sabemos é que se você não estiver preparado para errar, você nunca terá uma idéia original. E quando chegam a fase adulta, a maioria das crianças perdeu essa capacidade. Elas têm pavor de estarem erradas. E as empresas são administradas assim, por sinal. Nós estigmatizamos os erros. E hoje administramos os sistemas educacionais de um jeito em que errar é a pior coisa que pode acontecer. O resultado disso é que estamos educando as pessoas para serem menos criativas. Picasso disse uma vez que todas as crianças nascem artistas. O problema é permanecer artista enquanto crescemos. Eu acredito que não aumentamos nossa criatividade, a diminuímos. Ou melhor, somos educados a abandoná-la. Mas por quê?"

Assim, vamos avançando na vida, deixando de lado o que gostamos e acreditamos em busca de equilíbrio, conforto e pertencimento. Deixamos de lado quem realmente somos e nossos sonhos por uma garantia.

A garantia de que a sociedade vai entender, aceitar e cuidar de você. Mas isso significa aceitar padrões. Todos os padrões.

Existe uma código para vestir, um código para se portar, agir em casa e fora de casa. Existe uma expectativa da sociedade e principalmente das pessoas ao redor sobre o que você vai fazer da sua vida.

Estudar, estudar, estudar. Depois faculdade para virar doutor, advogado, cientista, trabalhar no escritório, ser professor. Existe um certo padrão!

Esse padrão não é bom, nem ruim. Só que é um padrão que muitas vezes não bate. Não dá liga. Não encaixa com seus sonhos. E talvez você tenha acreditado que era a única solução possível.

A vida tem múltiplos caminhos...

2.2. A era da escassez

"Preocupar-se com a escassez é a versão da nossa cultura de estresse pós-traumático..."

Brené Brown

Complete a frase:

Eu não sou o bastante! Você provavelmente levou poucos segundos para achar algo em você que encaixe na lacuna. Bom o bastante, magro, feliz, bem sucedido, etc.

Veja a definição da Brené, autora do livro **A coragem de ser imperfeito** e quem sugere a frase acima: [1]

"A escassez, portanto, é o problema de nunca ser ou ter o bastante. Ela triunfa em uma sociedade onde todos estão hiperconscientes da falta. Tudo, de segurança e amor até dinheiro e recursos, passa por uma situação de inadequação ou falta."

E isso só piora. Não importa a esfera em que colocamos o foco, na cultura, na família, no trabalho... A escassez está no ar.

Não sabemos ao certo como tudo começou, ou quem deu o tapa primeiro. No livro da Brené ela comenta mais sobre isso e cita algumas causas, mas o que é importante aqui para nós é: Vivemos em uma sociedade que vive a escassez. E isso significa, na prática, que temos como convicção que não somos:

- *Bons o suficiente!*
- *Criativos o suficiente!*
- *Inteligentes o suficiente!*

Comparamos quem somos e o que temos com tudo e todos. Meu corpo com revista de modelos, minha inteligência com o japonês que entrou na faculdade aos 14, meu jeito diferente com o popular do colégio...

E, assim, surgem conceitos mal interpretados como perfeccionismo (que alguns chamam de característica positiva em entrevista de emprego) e muitos outros.

Ah, por favor!

E com a mídia e todos ao seu redor espalhando isso aos 4 ventos, quem sou eu para dizer que eu sou o suficiente! É preciso consciência e empenho constante para não escorregar.

Ao contrariar isso estamos indo contra a sociedade, inclusive pessoas próximas, que amamos. E isso gera vergonha, medo e dúvida. Nos torna vulneráveis. Diferentes!

Fomos ensinados a aceitar isso. A não nos tornamos vulneráveis... Fugir de tudo o que pode causar vergonha, medo ou dúvida. Fomos treinados para isso.

Carol Dweck no seu livro **Mindset: The New Psychology of Success** fala exatamente sobre isso: [3]

"Durante vinte anos, minha pesquisa tem mostrado que a visão que você adota para si mesmo profundamente afeta a maneira como você conduz sua vida. Ela pode determinar se você irá se tornar a pessoa que você quer ser e se você conseguirá as coisas que você valoriza. Como isso acontece? Como pode uma simples crença ter o poder de transformar a sua psicologia e, como resultado, sua vida?"

Carol Dweck é uma das principais pesquisadoras no campo da motivação e é uma renomada professora da Universidade de Stanford. Nesse livro que citei acima, ela mostra, através de centenas de exemplos e muita pesquisa, a diferença entre 2 tipos de mentalidade que ela encontrou: *Mentalidade*

Fixa e Mentalidade de Crescimento.

Escolas, empresas, comunidades e reuniões de família. Em todos os ambientes, encontramos o senso comum que nos faz acreditar que não somos o suficiente; que o fracasso é o fim do mundo; que o talento sem esforço é melhor do que o próprio esforço.

Basicamente, pessoas com a *mentalidade fixa* acreditam que suas habilidades foram forjadas na pedra e não podem ser melhoradas. Têm aversão ao erro e encaram desafios como forma de autoaceitação. Preferem quebra-cabeças de 500 peças, aqueles com peças grandes.

Já a *mentalidade de crescimento* baseia-se na crença de que suas qualidades básicas são coisas que você pode cultivar através de seus esforços. Aceita desafios e encara como crescimento. Comprou recentemente um quebra-cabeça de 5 mil peças com desenho de uma floresta colorida.

Podemos puxar mais para uma mentalidade em diferentes áreas da nossa vida. Para muitas pessoas (opinião minha) afogamos nossa criatividade, nosso senso de criação e nossa autenticidade em uma mentalidade fixa.

Aceitamos o básico e seguimos o fluxo natural, que não envolve pensar tanto assim e já é um caminho traçado, que pode até ser bom, mas talvez não sirva para você.

A própria opinião alheia, muitas vezes vindo de pessoas que amamos e confiamos determinam e criam as crenças e a mentalidade que vamos carregar por muitos anos.

- Você é toda desengonçada, guria!
- Você não tem talento para matemática.

E assim vai... Ladeira abaixo.

Criamos a escassez e o senso de não ser suficiente em algo em que poderíamos, com esforço e dedicação, brilhar.

Brené Brown, em seu livro **A coragem de ser imperfeito**, perguntou a Kevin Surace (empreendedor do ano em 2009): [1]

Qual é a maior barreira para a criatividade e a inovação?

A resposta foi: "Não sei se isso tem um nome, mas, sinceramente, é o medo de lançar uma ideia e ser ridicularizado e menosprezado. Se estivermos dispostos a passar por essa experiência e sobrevivermos a ela, depois virão o medo do fracasso e o medo de estarmos errados. As pessoas acham que só são boas se suas ideias forem boas, que suas ideias não podem parecer 'estranhas'. O problema é que o fracasso e o aprendizado fazem parte da revolução."

Você notou um detalhe fundamental na resposta de Kevin. As pessoas só acham que são boas se suas ideias forem boas.

Nós somos assim. Achamos que não somos o suficiente. Que só seremos bons o suficiente quando alcançarmos isso ou aquilo. E quando algo externo nos provar por A + B em praça pública:

- *Ei, você aí, você mesmo: Você é suficiente!*

- *Quem? Eu!? Não sei, não! Lembra aquela vez... Fiz tudo errado! Sou mediano! Me esforço!*

Validamos nosso valor como ser humano a partir do que conseguimos alcançar. E isso nos impede de agir.

Da escassez e insuficiência às crenças limitadoras, vamos criando nossa realidade fixa e determinada. Confortável, mas não extraordinária... Possível, mas não exatamente aquilo que queríamos.

Nos próximos capítulos vamos entrar mais a fundo nesses conceitos e vamos expandir essa realidade.

3: Síndrome da Inquietude

Tudo parecia se encaixar. Eu estava sentindo o gostinho doce da vitória. A época: Fevereiro de 2013.

Esses últimos meses de aprendizado e estudos estavam me mostrando um novo mundo. Um mundo possível. Eu estava adorando tudo aquilo. Mal esperava eu que o universo estava me mandando algo que iria mudar meu rumo totalmente.

Antes de falar mais sobre isso, deixa eu te contar como cheguei até esse momento.

3.1. Um hábito para mudar completamente

Hoje, eu consigo olhar para trás e enxergar uma cadeia de eventos, o que desencadeou toda essa inquietude e esse desejo de fazer mais. Claro, naquela época eu não fazia nem ideia do que estava por vir...

Tudo começou quando eu estava desmotivado e sem perspectivas no trabalho. A empresa era excelente, mas o trabalho que eu estava fazendo era longe daquilo que eu havia combinado com quem me contratou.

Então, surgiu uma vaga para uma empresa que iria entrar na minha cidade (Porto Alegre, na época). E, a partir daí, eu vi uma luz no fim do túnel. Fiz entrevista e botei fé naquela proposta.

Até entrevista em Inglês eu fiz. Diz a Luciana, que me entrevistou, que fui super bem. Eu me achei fraco.

O fato é que eu consegui a vaga e entrei para o que seria minha última empresa como funcionário em 2010. Logo nos primeiros dias eu me vi instigado a aprimorar meu inglês. Isso porque na primeira semana fiz uma reunião com todo o time americano. Medo! Eu suava frio ao telefone.

E, por mais que soubesse muito o inglês técnico, me defendia gaguejando um pouco como na entrevista, eu não conseguia falar normalmente. Problema esse de uma multidão de brasileiros. Tudo normal até aí.

Por necessidade e pressão interna minha eu comecei a estudar inglês novamente. Mas eu fiz mais que isso.

Eu levei aquele hábito como uma grande missão. E nessa mesma época eu descobri na Internet uma fonte inesgotável de conhecimento. Através de estudos online, aulas particulares, pesquisas e mais pesquisas eu fui desenvolvendo meu inglês, me soltando e evoluindo.

Não foi da noite para o dia mas me tornei fluente no idioma, peça chave naquela equipe e o principal comunicador com o time global. Palmas para mim. Eu realmente dei duro para aquilo. Mas teve algo especial naquela meta alcançada. O que me garantiu fazer diferente no inglês e me tornar fluente foi algo muito simples:

Aproveitar o processo.

Eu fiquei pirado com o crescimento e consegui de fato valorizar cada passo que eu dava em direção ao meu objetivo final. Eu me deliciava com planilhas de palavras novas, aplicativos para estudo, caderno de anotações. Aquilo tudo era como um parque de diversões, acredite se quiser.

Parece exagero, mas eu vivia o Inglês todo santo dia. Partindo de dezenas de emails sobre o idioma até áudios no celular para ouvir voltando para casa, eu estava aproveitando de fato o processo.

Convenhamos, assim fica fácil aprender, né?

O que diferencia essa história, que, até esse momento, pode não fazer sentido para você, do resto de objetivos que tive na vida não foi só o fato de aprimorar o inglês. Foi algo bem maior. Uma renovação interna. Aquele resultado me deu um orgulho danado e quebrou o que eu posteriormente descobri serem crenças limitantes. E eu tinha aos montes.

Eu voltei a acreditar que era capaz. Eu iniciei com um sonho e terminei com um objetivo alcançado. Início, meio e fim.

E esse simples hábito de estudar inglês, liberou um poder que eu já tinha, mas estava sufocado atrás do meu medo, da insegurança e da vergonha de não ser o bastante.

3.2. A grande ironia que a vida me deu...

Olhando um pouco mais para trás na minha vida, eu vejo coisas intrigantes. Eu sempre gostei de ler sobre crescimento pessoal e formas de melhorar a vida. Desde a adolescência me chamava a atenção histórias de superação e autoconhecimento.

Isso é nítido pelas escolhas de leituras e conteúdos que eu consumia. Desde histórias adolescentes com mistérios, suspenses e diversão, até Paulo Coelho, com seus livros místicos, mas com desenvolvimento de personagens que mostrava uma busca quase que necessária à evolução.

Já na fase adulta, expandi meu interesse e me aventurei em outros tópicos como finanças pessoais e produtividade. Quanto mais eu avançava na minha vida pessoal e profissional, mais interesse eu tinha em me desenvolver.

E o mais surpreendente disso tudo: tudo isso, todo esse desejo de evoluir e aprender mais não passava de um interesse. Eu não colocava a mão na massa.

Por mais que eu soubesse um pouco dos assuntos, eu beirava a superficialidade.

Eu lia tópicos como empreendedorismo, crescimento pessoal, produtividade e vários outros e não conseguia me associar com aquilo. Era como se existisse uma bolha, uma barreira invisível me impedindo.

E eu via, e entendia, muitos casos de sucesso e acompanhava pessoas em diversas áreas que me inspiravam. Tudo aquilo era incrível, uma verdadeira arte. Mas, não para mim. Eu não.

E uma grande ideia de projeto seguido de desenhos e mais desenhos seria tudo derrubado pela procrastinação e a desistência. Meu inconsciente mandava sinais de que não valia a pena continuar.

Ou então, um mapa mental de como eu seria mais produtivo dali para frente nunca de fato aplicado na prática. Iniciativa eu tinha de sobra. O que faltava mesmo era *acabativa*.

Havia sincronia total com os conceitos básicos do Desenvolvimento Pessoal por grandes autores como Tony Robbins, por exemplo. Apenas inspiração, nada realmente aplicado.

Grandes e pequenos sonhos guardados na gaveta.

Agora eu pergunto:

Não é louco isso? Gostar de algo que eu nunca realmente apliquei na vida.

Gostar e não agir. Ter interesse, mas não se aprofundar.

Você deve, então, querer saber o porquê dessa grande ironia. Por que diabos eu não agia.

3.3. Uma meia vida e a barreira invisível...

Eu não tinha o *ticket* para viver a vida com ousadia.

A verdade é que eu me sentia *a parte* de muitas coisas na vida.

Eu cresci e me desenvolvi cultivando uma insegurança incomum.

Timidez, medo, dificuldade de me comunicar. Adolescente, tinha uma dificuldade surreal de interagir com as meninas do colégio.

E isso foi só o começo. Eu carreguei esses comportamentos por muito tempo.

Um conjunto gigantesco de crenças e regras que eu desenvolvi ao longo das minhas experiências. A cada nova situação embaraçosa que expunha minha timidez, a cada atividade que eu desistia, a cada não, eu fortalecia dentro de mim o sentimento de que eu não era capaz, de que eu não era o bastante e que não

adiantava muito esforço... eu iria desistir cedo ou tarde!

Forte isso, não!? Mas verdadeiro e muito mais comum do que você imagina. Todos temos crenças que nos limitam ou impedem nosso crescimento. E vamos identificar muitas delas mais para frente.

Essas crenças geravam um conflito estrondoso dentro de mim. De um lado uma possível paixão, criatividade, desejo de saber mais e do outro uma barreira me impedindo de avançar e conquistar tudo isso.

Eu me lembro desse projeto para criar um aplicativo para gerenciar músicas no computador. Isso um pouco antes de começar a estudar inglês que nem louco. Um sistema simples para gerenciar e criar listas para reproduzir em qualquer dispositivo. Eu fiz mapas, coletei informações, fiz pesquisas de concorrentes. E, quando senti que só faltava mesmo colocar a mão na massa, tudo parou. Eu tinha uma voz dentro de mim me dizendo:

"Fernando, você vai desistir cedo ou tarde. Não perde tempo com isso!"

Eu lutava muito contra essas vozes, mas em algum ponto eu acabava cedendo.

Esse é um dos exemplos de uma das crenças que barravam minha criatividade e meu desejo de conquistar o mundo.

Tudo isso misturado com a timidez excessiva e a insegurança, havia um jovem aparentemente crescendo feliz e confortável por fora e cheio de mágoas e vazio por dentro.

Minha *nóia* era tão grande que eu me achava pequeno. Olhava outras pessoas e era como se eu enxergasse os outros maiores. Como se eu estivesse sempre olhando para cima. Parece inacreditável, mas minha mente inconsciente me mostrava como alguém muito pequeno, nanico. Eu me sentia inferior a essas pessoas.

O detalhe dessa história é que tenho 1,82 de altura. Não posso dizer que sou confundido com jogador de basquete na rua. Mas, só para você ter uma ideia a média nacional é 1,72 (Pesquisa IBGE 2008-2009) o que aponta que com pouca frequência encontro alguém muito mais alto. E, se encontro, geralmente a diferença é de poucos centímetros, imperceptível a olho nu.

E a altura realmente não importa e não significa nada em termos de bom ou ruim, ter sucesso ou não. O fato aqui é que minha mente me mostrava como alguém inferior. E isso era tão forte que eu me sentia, assim, fisicamente.

É triste, isso, e me dói contar, mas mesmo os momentos de tristeza trazem ensinamentos e servem para algo. Podem ter servido para eu estar aqui hoje contando e lhe guiando para uma vida diferente.

E o grande problema. Aliás, o real problema aqui, que acontecia comigo e que me deixa mais triste é saber que muitas pessoas ainda vivem assim e talvez vivam assim pela vida toda. Para muitos, como era para mim, isso é natural.

*Ah, ele desiste das coisas, foi falta de laço na infância.
Ele é tímido, tudo bem.*

E vamos criando rótulos vazios para comportamentos e pensamentos destrutivos. E vamos achando tudo isso normal.

E assim fortalecemos a síndrome da Gabriela:

*"Eu nasci assim eu cresci assim e sou mesmo assim
Vou ser sempre assim Gabriela, sempre Gabriela"* - Gal Costa

Até aquele momento, aquilo era minha realidade e ponto final, ninguém poderia mudar aquilo. Eu me intitulava tímido, diferente e acreditava que não havia nada que eu pudesse fazer.

Eu colocava a culpa nos meus pais, na escola, nos amigos, no universo e até mesmo na tia do bar. Aceitava minha limitação como a única possibilidade. Não havia escolhas, como a culpa era sempre de alguém a mim só cabia aceitar o destino.

Esse livro prova o contrário.

3.4. O ponto da virada

Lembra no início desse capítulo quando falei que algo incrível iria acontecer... Chegou o momento de eu contar os pontos que encaixam toda essa história.

O hábito de estudar Inglês me trouxe de volta ao jogo. Foi uma jornada de meses e mais meses, mas que foi me fortalecendo aos poucos. Eu tinha mais coragem e mais realização. E não foi mudança mágica de vida ou algo sobrenatural. Eu continuava com muitas crenças e limitações, mas havia algo diferente.

Eu comecei a duvidar da minha dúvida, após aquele feito.

Ele me deu aquele último fôlego.

Fôlego esse que me trouxe diretamente para o primeiro marco da mudança, durante o aprendizado de inglês.

Algo em particular veio me dizer que era possível. Através das minhas pesquisas de inglês descobri um curso online chamado Felicidade, do coach Fred Graef. O diferente desse treinamento sobre Metas e Objetivos é que me trouxe um primeiro contato com a PNL (Programação Neurolinguística) e eu me deparei com as tais crenças limitantes, que vamos aprofundar logo, logo.

Renovado e decidido, investi meu tempo nesse curso e consegui através de muita prática e dedicação eliminar boa parte das minhas crenças que criavam a barreira invisível.

Tem um detalhe importante aqui. Em outros tempos, eu pararia o curso na metade ou mesmo não aplicaria o que aprendi. Mas dessa vez foi diferente.

Eu entendo porque muitas pessoas desistem de investirem em si mesmas, no seu crescimento pessoal: Porque dói. Eu sei que dói. Mas, naquele momento, eu sentia que aquilo fazia sentido e continuei. Eu usava como combustível as diversas vezes em que chegava em casa acabado, me sentindo

um bosta. Assim, rezava de noite para acordar menos assim como eu era.

Esse passo foi importante, pois me mostrou que eu poderia mudar minha realidade. Já não era mais um caso perdido.

Portanto, quanto mais eu aprendia sobre mim e sobre minhas limitações, mais a inquietude me mandava um "Oi".

Era algo que eu não podia explicar, mas eu sentia que só aquilo não bastava. E, o único sinal que vinha era o seguinte: "Eu não quero trabalhar minha vida toda com isso". O "isso", no caso, era a área de TI na época.

Esse era o único sinal claro que eu recebia naquela época. Nada demais. A verdade é que tinha bem mais coisas guardadas dentro de mim que eu não fazia nem ideia.

Mas vamos chegar lá!

O segundo marco que completa o ponto da virada começou com um curso sobre Finanças chamado "A classe Alta", do empreendedor Seiiti Arata, um gigante brasileiro que produz conteúdos e cursos em diversas áreas do desenvolvimento pessoal.

Nesse curso, o Seiiti falou um pouco sobre crenças e empreendedorismo. Esse treinamento me mostrou uma visão de empreendedorismo que eu não conhecia.

Eu tinha uma visão limitada de uma empresa fixa, onde os donos trabalham em tempo integral, de segunda a sábado 7am até 7pm, funcionários reclamando e clientes te tratando mal. Essa era a visão que eu criei baseada na visão que eu tinha da empresa da minha família.

Naquele ponto, eu abri possibilidades. E minha inquietude foi se mostrando cada vez mais, a ponto de eu resgatar um pensamento que eu tinha. Uma vontade nada concreta, algo que foi desencadeado pela minha inquietude.

Meu inconsciente começou a enviar sinais:

"Oh Fernando, aproveita essa oportunidade que é exatamente isso que estou tentando te falar."

Eu entendi. Caiu a ficha. Anotei no papel.

Criar um blog sobre desenvolvimento pessoal...

E no momento em que eu coloquei aquilo no papel eu comecei a perceber o quão importante eram todas essas situações que eu passei.

"É nos momentos de decisão que nosso destino é traçado!" Anthony Robbins

Aquela inquietude, aquele senso de fazer a diferença e a vontade de mostrar para o mundo o que eu tenho a dizer veio à tona. E eu tinha coisas para dizer. Minha história, minhas falhas, minhas descobertas. E como eu superei os desafios mesmo em uma realidade caótica e sem luz no fim do túnel.

Esse é o "Ponto da Virada", quando comecei a projetar como eu poderia fazer a diferença para as pessoas, que como eu, nem sabiam que aquilo era possível.

Aquilo me deu uma vontade de fazer diferente, uma necessidade de colocar a mão na massa. Eu fiquei super feliz com aquilo.

E, a partir desse último marco eu comecei a conhecer outras formas, outros treinamentos. Iniciei uma pesquisa para entender como todo esse mundo do empreendedorismo funcionava.

Eu tinha muito a aprender e muitas crenças a quebrar ainda. Mas todos esses eventos e o trabalho interno que eu estava fazendo me deram a motivação e o *sangue nos olhos* que eu precisava para seguir em frente.

Eu precisei me reinventar para fazer tudo isso, porque era algo grande. Agora não era mais eu comigo mesmo mas, sim, eu me mostrando para o mundo.

Eu quebrei a crença que empreendedorismo tem que ser algo sofrido, que os clientes vão te tratar mal e os funcionários irão reclamar. E esfarelei as crenças que diziam que eu precisava trabalhar como um animal e ser escravo para empreender e ainda precisava ser algo físico e seguindo normas pré-estabelecidas.

Eu eliminei as crenças de que eu não poderia buscar a melhoria para minha timidez, para minha falta de coragem e para meu excesso de introspecção.

Eliminei minhas crenças e comecei a evoluir como pessoa. Dei um salto em performance (como quando você está vendo um filme e a tela congela e na volta pula várias partes que você não viu).

Eu fiz um grande avanço.

Esse foi o ponto de virada. Nessa época, ganhava um salário bem razoável, com bons benefícios, tinha apartamento, esposa e meus gatinhos. E, aparentemente, a olhos nus de amigos e família, tudo estava certo!

Eu já tinha algumas conquistas e sou grato a todas elas. Mas algo grandioso estava dentro de mim e eu não queria mais deixar ali. Aquilo precisava sair...

No momento em que a gente entende a nossa inquietude, tudo passa a ser visto, por nós, de maneira mais clara. Mas para entender nossa inquietude é preciso mergulhar a fundo dentro de nós. E, a partir daí, entender o que é e como que a gente pode transformá-la em criatividade, propósito e fazer a diferença para outras pessoas.

E, para mim, era mandar minha mensagem ao mundo.

Eu usei o empreendedorismo para isso: criei um blog, depois vieram treinamentos, coaching (e a gente vai contar mais dessa história ao longo do tempo).

4: Além do óbvio

Conta-se que havia um belo pomar com maçãs, laranjas, peras e lindas rosas. Tudo era alegria no pomar, com exceção de uma árvore que estava profundamente triste. A árvore tinha um problema: "Não sabia quem era, nem o que tinha de fazer."

A macieira lhe disse que era muito fácil fazer saborosas maçãs. "Por que não tentar?"

"Não a escute, lhe disse a roseira. É melhor ter rosas. Não vê como elas são belas?"

E a árvore desesperada, tentava tudo o que lhe sugeriam, porém não conseguia ser como as demais e se sentia cada vez mais frustrada.

Um dia chegou ao pomar uma coruja, o mais sábio dos pássaros, e ao ver o desespero da árvore, exclamou:

-Não se preocupe, seu problema não é grave, muitos seres sobre a Terra o têm. Vou lhe mostrar uma nova possibilidade:

"Não dedique sua vida para ser como os outros querem que você seja... Busque ser você mesmo, conhecendo e ouvindo a sua voz interior, ela irá dizer-lhe qual é a sua vocação, a sua missão nesta vida." E dito isso, a coruja desapareceu.

- Minha voz interior...? Ser eu mesmo?... Conhecer-me?... Vocação?... Missão?...

Perguntava a si mesmo a árvore desesperada, quando de repente ela percebeu ... E fechando os olhos e os ouvidos, pode abrir o seu coração, e ouvir uma voz interior dizendo:

"Você jamais dará maçãs porque você não é uma macieira, nem irá florescer a cada primavera, porque você não é uma roseira. Você é um carvalho, e seu destino é crescer grande e majestoso. Proporcione abrigo para pássaros, sombra para os viajantes, beleza para a paisagem ... Essa é a sua vocação .. É para isso que você nasceu. Descubra como se manifestar e cumpra a sua missão."

A árvore se sentiu forte e segura de si mesmo e se preparou para ser tudo aquilo para o qual foi concebida. Assim, logo cresceu e passou a ser admirada e respeitada por todos.

Só então o pomar ficou completamente feliz.

...

Não faz o menor sentido buscar nos outros a resposta de quem somos e o que queremos. O fluxo natural é conhecer a si mesmo, ouvir a si mesmo. Quando a gente para um tempo para nós mesmos a gente se conhece melhor, compreende e evolui.

Nós vimos nos capítulos anteriores como está nossa perspectiva em relação ao mundo, em relação a nós mesmos e nossas capacidades.

Nesse capítulo vamos falar da solução. Quais alternativas temos para mudar essa realidade e porque eu acredito que você pode mais. Como você pode se abrir para o mundo de uma forma consciente e honesta. Com amor, vulnerabilidade e coragem.

Por que fazer isso? Você pode me questionar. Qual o sentido e o ganho de fazer algo assim?

A resposta é muito simples: Para abrir possibilidades na sua vida e fazer você buscar as respostas dentro de si. Eu não te darei uma resposta sequer nesse livro. Não mesmo. Todas as respostas estão dentro de você!

Vamos ver como fazer isso logo, logo.

É muito comum passar anos e mais anos para descobrir que estamos na profissão errada, com a rotina errada, enfim, na vida errada... E a explicação disso é difícil de acreditar. Você está vivendo a vida que achou que era a real e na verdade nunca parou para olhar para dentro...

Gosto muito dessa passagem do livro Escolha sua Vida, da Paula Abreu, pois retrata justamente nossa dificuldade em sermos nós mesmos, por pura falta de informação interna:

"O seu propósito de vida é ser você. Parece simples, mas não é. Sabe por quê? Porque você não sabe bem quem você é. E se você não sabe quem você é, fica muito difícil ser você. E mais difícil ainda escolher a vida que você quer viver. Essa não é uma tarefa fácil porque há uma grande chance de que você – como eu e como a grande maioria das pessoas – tenha até hoje, de forma consciente ou não, buscado justo o oposto da sua natureza única: ser igual a todo mundo."

Quando se percebe isso, mais vamos descobrindo, mais atenção damos para nossa inquietude. E cada vez mais entendemos sobre nós mesmos. Como se houvesse um monte de peças de quebra cabeça espalhadas no tapete da sala. E você faz um exercício simples e descobre a peça certa para colocar no canto e começar todo o quebra cabeça.

Pense nisso, agora. O quebra-cabeça e as peças se encaixando. E, imagine, como seria ter todas as respostas que você gostaria para viver a vida que você deseja?

Esse é o caminho que vamos criar a partir de agora... A solução número 1 que eu já posso adiantar aqui é olhar para dentro de si e perceber o que é importante para você? O que te move? O que te faz melhor? O que você é em essência? E a partir daí aprender a valorizar o que é nosso, valorizar o que temos, valorizar nossa mente inconsciente e perceber que a gente sim tem toda a capacidade, toda

possibilidade e todo o merecimento de fazer a diferença na nossa e na vida de outras pessoas.

E então, quando descobrimos essa nossa força, quando temos a performance e o *mindset* criamos a coragem para dar o próximo passo. Isso é treino. Vamos aprender como treinar isso. Como evoluir de uma pessoa inquieta e indecisa para uma pessoa disposta a ir para o mundo e fazer a diferença.

Um aviso sincero: Fazer isso não é fácil. Fazer isso não é natural, segundo os padrões limitantes que vimos anteriormente. O mais comum é simplesmente viver (eu chamo de sobreviver), do jeito que for, com as oportunidades que recebemos da vida, sem questionar, sem pensar muito.

Mas não estamos aqui para fazer o comum, ficarmos na média, tirar 6 pra passar de ano e seguir a boiada. Estamos aqui para fazer o grande.

"Sempre que você se encontrar no lado da maioria, é hora de mudar a direção."

Mark Twain

Na vida, podemos agir como passageiro sobrevivente e não há nada errado nisso. Nada mesmo, de verdade! É o livre arbítrio. Conheço pessoas assim e que estão felizes consigo mesmas. Mas o que estamos falando aqui nesse livro é mostrar sua arte, mostrar ao mundo sua mensagem. Usar criatividade e amor para construir algo novo que possa durar e influenciar outras pessoas ao teu redor! É algo maior.

Eu vou te desafiar a partir de agora. E conforto não é a sensação que você vai sentir mas confia em mim, ok. Sou um cara legal. Eu choro vendo filme de cachorro. Poxa, que mal eu posso te fazer?

Vamos sair de um ponto A para um ponto B, em uma jornada alucinante em busca de respostas.

Como se estivéssemos fazendo um conjunto de sessões de coaching, ao invés de trabalharmos cara a cara você estará me lendo. Melhor né, imagina eu te encarando enquanto te pergunto quem é você? Medo!!!

4.1. A pílula vermelha

"Você sabe algo. Mas não consegue explicar... Mas você sente!

Você sentiu a vida toda!

Tem algo de errado com o mundo, mas você não sabe o que é, mas existe.

Como um zunido na sua cabeça te enlouquecendo...

Você sente!"

Trecho do filme Matrix

Eu senti que esse trecho do filme Matrix encaixou perfeitamente nessa conversa. Tem algo que não conseguimos explicar. Uma insatisfação, uma inquietude.

E mais do que isso. Tem algo com o mundo em que vivemos... E queremos mudar isso.

O que quero propor a você a partir desse capítulo é conhecer uma nova realidade. E para isso quero te oferecer duas pílulas, fazendo novamente essa analogia com o filme.

Eu quero te convidar a sair da matrix, a conhecer um mundo como um todo, interpretar as coisas de uma outra forma e isso vai ser desconfortável. E por isso estou te dando a opção.

Se você escolher a pílula azul esse livro vai desaparecer da sua mão assim que você finalizar esse capítulo. Mentira! Ainda estou trabalhando para deixar esse livro mais interativo. A solução manual é fechar o livro e voltar para a Internet.

E está tudo bem.

Mas se você escolher a pílula vermelha, você fica aqui comigo e eu vou te dar os próximos passos para a gente entrar dentro dessa nova realidade. E você vai perceber que pode interpretar as coisas de uma outra forma gerando mais clareza para suas escolhas e ousadia em suas ações.

Você vem?

5: Uma nova visão de mundo

Aeeee! Bem vindo ao país das maravilhas, o novo mundo. O lugar das possibilidades. Estamos entrando em uma jornada de autoconhecimento aqui e se você está tão motivado quanto eu para começar a descobrir os mistérios da sua mente, vamos seguir em frente...

Nesse capítulo vou te apresentar uma nova visão de mundo. Vamos tirar o olhos de perto e olhar para o todo.

E para começar uma piada.

5.1. O mapa não é o território

"Se você percorrer o mundo à procura de excelência, você vai encontrar a excelência. Se você percorrer o mundo à procura de problemas você vai encontrar problemas. Ou como um ditado Árabe diz: 'O que um pedaço de pão parece depende se você está com fome ou não'."
Joseph O'Connor

Sherlock Holmes e Dr. Watson vão acampar. Montam a barraca e, depois de uma boa refeição e uma garrafa de vinho, deitam-se para dormir. Algumas horas depois, Holmes acorda e cutuca seu fiel amigo:

- Meu caro Watson, olhe para cima e diga-me o que vê.

Watson responde:

- Vejo milhares e milhares de estrelas.

Holmes então pergunta:

- E o que isso significa?

Watson pondera por um minuto, depois enumera:

- 1) Astronomicamente, significa que há milhares e milhares de galáxias e, potencialmente, bilhões de planetas.
- 2) Astrologicamente, observo que Saturno está em Leão e teremos um dia de sorte.
- 3) Temporalmente, deduzo que são aproximadamente 03h15min pela altura em que se encontra a Estrela Polar.
- 4) Teologicamente, posso ver que Deus é todo poderoso e somos pequenos e insignificantes.
- 5) Meteorologicamente, suspeito que teremos um lindo dia amanhã.

Correto?

Holmes fica um minuto em silêncio, então responde:

- Watson, seu idiota! Significa que alguém roubou nossa barraca!!!

...

Vivemos em realidades diferentes e cada pessoa cria sua própria realidade. A PNL nos explica que todo ser humano tem basicamente 2 realidades distintas. A primeira realidade é a realidade externa que todo mundo conhece. A segunda criamos a partir dos nossos sentidos: visual, auditivo, cinestésico, olfativo e gustativo. Qualquer experiência humana, qualquer que seja, é sempre captada pelos nossos sentidos e representada internamente. A essa representação interna damos o nome de experiência subjetiva.

Faz sentido, né? Quantas situações em sua vida você fez uma interpretação e do seu lado alguém fez outra totalmente diferente. Vamos a mais um exemplo para não fundir a cuca. A mãe grita lá da cozinha:

- Mãe: *"Eu não acredito que você fez isso."*

Como eu interpreto isso? A realidade externa é essa: Uma mãe fala essa frase. A minha realidade interna, que é como eu crio essa experiência dentro de mim, capta muito mais do que a simples frase da mãe. Capto o tom de voz dela, a velocidade da fala, o volume e o som do ambiente. Baseado nesses dados e em dados passados registrados no meu inconsciente eu poderei afirmar se ela está brava comigo, me elogiando ou tirando onda com a minha cara. Depende de todos esses fatores.

Fazemos isso o tempo todo.

Na PNL temos o pressuposto "**O mapa não é o território**" que nos ensina justamente isso. O território é a realidade que temos a nossa frente, enquanto o mapa é como interpretamos o território. Aprender essa distinção faz toda a diferença na hora de entender como criamos nossa realidade.

Estima-se que o seu cérebro receba cerca de quatro bilhões de impulsos nervosos por segundo [4]. Imagina você percebendo toda essa informação. Loucura né? Nosso cérebro é responsável por filtrar informações relevantes para nosso nível consciente. Então, através dos filtros nós determinamos se uma situação é boa ou ruim, agradável ou desagradável!

Comer um chuchu para mim pode ser desagradável mas para outra pode ser agradável, se alguém fala para mim com um tom mais alto pode ser que eu entenda como o jeito dela e está tudo bem, pode ser que eu entenda como um insulto.

São 3 filtros básicos que utilizamos para filtrar as experiências externas:

Generalização: O filtro da generalização é o que nos permite identificar que uma porta é realmente uma porta. Nosso cérebro aprende e generaliza, ou seja, cria padrões. Se você vê alguém bem vestido, terno e mais sei lá o quê você provavelmente vai assumir que aquela pessoa é bem sucedida. Já o contrário acontece igualmente. Posso ver alguém mal vestido e sentir medo. Essas duas generalizações são feitas automaticamente e nem sempre representam a verdade. Assim como essas, criamos generalizações a partir das informações que vamos recebendo do ambiente.

Distorções: O filtro da distorção é aquele que nos permite fazer mudanças ao interpretar uma situação. "Meu pai fumou a vida inteira e não teve câncer, por isso eu também fumo." Isso é uma distorção da realidade. Se meu pai fumou e deu tudo certo, comigo também será assim! A distorção é aplicada também quando estamos planejando. Coletamos do passado informações para projetar o futuro.

Deleções: Pela deleção, a nossa mente escolhe quais os elementos da experiência merecem mais a nossa atenção. Você está em um grupo de pessoas conversando, mas se interessa mais pelo que estão falando em outro grupo próximo. Você anula a conversa atual e presta atenção no outro grupo. Isso é deleção. Você continua ouvindo tudo, mas deleta o que não é importante.

Agora, vamos aplicar esses filtros no nosso contexto.

Eu tinha a crença que todo empresário se matava de trabalhar e perdia sua vida. Criei essa crença observando meus pais e validava isso vendo casos parecidos com o deles. Nessa crença, eu generalizei quando assumi que todos os negócios do mundo são assim e eu deletei os casos contrários que chegaram até mim. Com certeza vi casos diferentes, de pessoas que trabalhavam sim, mas de uma maneira mais flexível e com excelentes resultados, mas devo ter usado uma desculpa como sorte, fatores externos ou mesmo posso ter deletado ou distorcido aquela informação.

Em outro caso, por exemplo, eu distorci a realidade achando que nunca acabava projetos (lembra do projeto de músicas do capítulo 3). Criei essa crença quando, não sei bem certo, deixei um projeto pela metade, ou mesmo mais de um. Isso criou algo tão forte dentro de mim que sempre que eu começava algo eu ouvia internamente: "Não adianta tentar, não vou finalizar mesmo". Isso destruía minha motivação e me limitava. E eu desistia...

A pergunta que sempre surge nesse momento é? Fernando, será que você nasceu estragado, tipo uma falha na fabricação.

Não! Apesar dessa ideia parecer engraçada e muitos acreditarem, de fato, que são incapazes por natureza isso é uma piada sem graça. Eu mesmo acreditava nisso no passado.

Vamos nos aprofundar um pouco mais para entender porque filtramos nossas experiências de uma forma e não de outra.

Um aviso: Os termos acima são só para eu te explicar o que nossa mente faz para selecionar e criar nossa realidade. O importante é você saber disso e não se apegar aos termos. E tão importante também é saber como mudar essa realidade quando sabemos que temos experiências limitantes porque interpretamos de forma limitada. Chegaremos lá, em breve.

Além disso, a prova no final do livro é toda de marcar, não precisa se preocupar.

Antes de pensarmos em mudar essa realidade que criamos internamente vamos nos aprofundar na loucura que criamos na nossa cabeça.

5.2. O poder das Crenças

"Quando acreditamos em algo, agimos como se ela fosse verdadeira."

John Seymour

Como determinamos o que é distorcido, generalizado ou deletado nas interpretações que fazemos todo santo dia?

A resposta é: Crenças! Filtramos nossa realidade a partir das nossas crenças!

Crença é tudo o que você assumiu como verdade absoluta e está enraizado dentro do teu inconsciente. Não tem nada a ver com crença religiosa, ok?

Tudo o que você viveu até hoje foi absorvido e interpretado por você, o que aconteceu na sua família enquanto você crescia, nos ensinamentos da sua religião, nas crenças e nos valores do local onde você viveu e de seus pais, nas decisões que você tomou sobre o mundo, etc. Tudo isso e muito mais foram influenciadores da mente que você tem hoje.

E se você voltar para o aqui e agora, perceberá que tem algumas convicções enraizadas dentro de si. A essa convicção enraizada damos o nome de crença.

À medida que criamos uma crença, interpretamos situações (usando os filtros) levando em conta aquela crença. Portanto se tenho a crença:

Sou incapaz e não merecedor!

Mesmo obtendo sucesso em algumas áreas, não ficarei satisfeito, olharei outros com mais sucesso e me sentirei infeliz e inferior. Ou mesmo, busco desculpas esfarrapadas e condições externas para tentar justificar o acontecido. Pode ser que um pouco mais para frente eu faça algo errado. Então aquele pensamento volta. Viu, eu te disse que você não é capaz. E todo o ciclo recomeça!

É aquele exemplo que citei acima. Eu acreditava (crença) que não acaba meus projetos e essa voz me avisava isso toda vez que queria começar algo novo. Mesmo finalizando grandes coisas no caminho eu continuava com aquilo.

Uma outra crença forte que eu tinha: eu não me sentia bom o bastante. Via outras pessoas, e desejava fortemente ter a presença que elas tinham, a fama na escola, os resultados financeiros. E isso foi me acompanhando ao longo dos anos.

Como é possível ter uma vida feliz, inspiradora, se você não se sente bom o bastante, capaz e merecedor?

Eu poderia dar outros exemplos aqui das crenças que limitavam minhas ações. Ô pessoa complicada que eu era... Mas peraí! Isso é mais comum do que você imagina.

O mais interessante disso tudo, é que o que conversamos até aqui é invisível a olho nu. Você pode viver toda uma vida, e muitos vivem, possuindo crenças e se isolando em uma realidade de escassez, medo e insegurança. E para muitos essa é a única realidade. Somente após entender esse processo e ter esse conhecimento é que você começa a perceber as pérolas que você escuta de si mesmo e de pessoas a sua volta.

Interessante isso, não?

O que quero deixar claro aqui é que a crença não é algo racional e não tem relação com pensar positivo. A crença é algo interno, enraizado no nosso inconsciente e te impede ou diminui sua velocidade para alcançar aquilo que você deseja. Eu vivi isso na prática e por isso a ênfase aqui.

A crença não vai embora a menos que façamos ela ir.

E somente quando você eliminar suas crenças limitantes é que irá de fato limpar as lentes para ver o mundo como ele realmente é.

No próximo capítulo vamos fazer uma limpeza em suas crenças...

Antes eu preciso falar de algo muito importante: A RESPONSABILIDADE!

5.3. Assumindo a responsabilidade

A partir do momento que a gente descobre que existe um novo mundo, uma nova visão de mundo, acontece uma coisa muito curiosa com nossa vida.

Então ok. Estou lá vivendo minha vida, ela está levemente confortável, já me adaptei para esse mundo "limitado". O ser humano se adapta. Fomos programados para isso.

Estamos na rotina, tudo certo. Acorda vai pro trabalho, estuda, volta pra casa, etc.

Nesse meio tempo, chega um maluco que diz que fez umas mudanças de vida. E esse maluco disse também que é possível você também fazer essas mudanças. Ainda diz que é possível olhar para dentro de si e encontrar as respostas que você estava procurando há muito tempo.

E aí você fica pensando será que é verdade? Será que funciona? E se funciona, funciona para mim?

E em um determinado momento você se convence com fatos, argumentos, histórias que o maluco apresentou e as coisas começam a fazer sentido. E nesse exato momento algo curioso acontece.

Você percebe que a vida tem agora um outro rumo. Percebe que agora alguma coisa se inverteu.

Agora a decisão de como você vai viver daqui para frente não é mais externa. Isso significa que você está no controle. Isso quer dizer ainda que, você pode e deve assumir a responsabilidade para criar

a vida que você realmente deseja e merece.

Esse é um ensinamento muito mas, muito trivial e óbvio e aposto que você está agora olhando de canto de olho ao ler isso. Mas vai por mim. Assumir 100% a responsabilidade não é morango com chantilly. É preciso treino e mentalidade para assumir em situações que queremos simplesmente sentar e chorar.

Quando eu me via nos piores momentos lá atrás, em casa pensando em como era ruim ser eu mesmo a única coisa que não me vinha na cabeça era "Eu vou assumir a responsabilidade e mudar essa realidade." Longe disso.

Mas, então, aprendi que é cem por cento matar no peito e fazer o que precisa ser feito. Doendo ou não. Feliz ou não.

E a partir do momento que você assume a responsabilidade, você se torna dono da sua história. Protagonista principal. Você pode mudar o rumo da sua vida, ousar, encarar o medo, buscar sua criatividade... Basta assumir isso.

E no momento que você aceita que existe um outro mundo ou, se preferir, uma outra forma de viver esse nosso mundo, talvez venha a pergunta de como fazer essa mudança. Mas não importa, pelo menos não agora. O fato é: É possível...

E existem pessoas que já encontraram e outras pessoas dispostas (olha eu aqui de mão levantada) a te ajudar a encontrar esse novo mundo. E você também pode ser o próximo a buscar por isso.

E ao falar assim pode nos vir aquela sensação de peso nos ombros, sobrecarga. Meu Deus!

"Agora tudo depende de mim, eu não sei as respostas, eu não sei para onde ir..."

Você pode enxergar a responsabilidade de outra forma.

Imagina:

Imagina se a decisão sobre seu sucesso ou fracasso na área profissional fosse do teu chefe;

Se sua vida fosse determinada por uma característica de nascença;

Se sua felicidade estivesse nas mãos de outras pessoas.

Saber que por causa de uma situação do passado, um erro, crenças, etc. Você nunca terá a oportunidade de ser feliz, ter dinheiro e sucesso...

Quanto estranho ou perigoso seria isso?

Por mais que em muitos momentos difíceis da vida, aqueles que estamos andando em círculos, possamos achar essas frases acima como verdade quando assumimos a responsabilidade deixamos tudo isso para trás e vamos buscar o que é nosso.

Todas as nossas escolhas estão sob nossos ombros SIM. Isso é libertador.

Podemos errar, a gente é livre para isso. Erramos, ajustamos, mudamos o caminho e tentamos novamente.

É possível mudar seu modelo mental e transformar isso em algo que esteja alinhado com seus sonhos. Um mundo que não é fácil, mas que vale cada momento vivido...

Um mundo em que 98% da população não conhece mas que existe e você pode alcançar junto com esses 2% e usufruir da sua forma.

"Tudo parece impossível até que seja feito"

Nelson Mandela

Quando eu comecei esse trajeto parecia impossível, distante. E hoje estou em um nível capaz de ajudar outras pessoas a fugir da mesmice. E eu sei que existem muitos outros níveis que eu posso alcançar. Muitos outros.

Mas agora tenho consciência das minhas escolhas e sei o que é possível fazer ou não. E posso me decidir ficar onde estou ou subir níveis.

"Quando assumimos a responsabilidade criamos escolhas!"

E através desse livro vamos aprender a criar novas escolhas.

Você deseja assumir a *responsa* e saber que qualquer coisa negativa, obstáculo, problema você vai matar no peito e dizer: Eu assumo a responsabilidade da minha vida. Na medida do possível, do jeito que for vou eliminar esse impedimento e seguir adiante.

Pode ser que o dinheiro acabe, pode ser que minha carreira desestabilize, pessoas se afastem ao longo desse caminho, e isso é provável que aconteça. Eu vou seguir em frente.

E nunca mais vou dizer: isso não é para mim, eu não mereço, não sou capaz...

Isso não!

Quero encerrar te questionando: Você está disposto, energizado para assumir a responsabilidade e a partir de agora absorver e buscar o autoconhecimento com as ferramentas desse livro?

Tá comigo? Vamos direto para o próximo capítulo!

6: Quem é você e para onde você vai?

Está ficando divertido. Nesse capítulo, vamos esquecer tudo o que já achamos que somos. Tudo o que sua mãe te disse que você seria bom ou não. Todas as piadas sem graça do seu tio mala e vamos entrar com tudo no melhor lugar do mundo. Dentro de você. Sem trocadilhos aqui, ok?

Melhorando... Dentro da sua mente inconsciente.

Vamos limpar um pouco a memória para dar espaço para a manifestação interna. E ficar apegado ao passado não irá te possibilitar refletir sobre você, o que te move...

Por isso, limpe tudo. Aceite tudo. Após a leitura e os exercícios reflita sobre tudo o que você observou nesse capítulo e o que você pensava antes.

Antes de começar quero te perguntar: Quem é você?

Não é mamão com açúcar, não. Eu sei. Como já falamos nos capítulos anteriores parece super simples. Uma pergunta inocente e até mesmo boba! Mas ela guarda uma resposta oculta que não sabemos qual é. Então, a partir de agora vamos perguntar para quem sabe a resposta. *Bora!*

6.1. O que move você?

"Os valores são como impressões digitais, nunca são os mesmos, mas você pode deixá-os em tudo que você faz."

Elvis Presley

O que é importante para você? Você já se fez essa pergunta? Clichê, né? E aí, sim ou não!?

Às vezes o problema mais complexo tem a resposta mais simples possível. E, o simples não fazemos por achar muito simples. E claro, as vezes a chave está na nossa mão e a gente fica horas procurando pela casa toda.

Liberdade. Essa foi minha grande descoberta. Descobri entranhado dentro de mim um grande conflito de valores. Descobri a liberdade como algo fundamental na minha vida e uma realidade bem

diferente disso.

Pode?

Claro que sim! Aquilo tudo que falamos nos capítulos anteriores. Viver sobrevivendo, seguir o fluxo natural... Pode te colocar perdido em uma selva de pedras esperando bater 6 horas para aproveitar a vida.

O que são Valores?

Valor é uma crença de que algo é importante para você. Através dos valores determinamos nossos comportamentos e decisões.

O engraçado, disso tudo, é que um valor é uma simples palavra. Liberdade, família, saúde, segurança, conhecimento. E por trás dessa palavra damos um significado. Cada pessoa tem seus valores e a interpretação desses valores na sua vida. O importante aqui é o significado que você dá para seus valores e claro o alinhamento dos seus valores com sua vida.

O fato é que poucas pessoas têm consciência dos seus valores. Elas estão no piloto automático. Nós fazemos certas coisas porque queremos, mas não sabemos porque as queremos fazer. Normalmente, as fazemos porque no passado funcionou dessa forma, porque vimos alguém fazendo ou porque os outros nos disseram.

É possível mudar tudo isso.

Nem certo, nem errado.

A melhor maneira de entender que valores não tem certo nem errado é:

Eu sou pacato, tranquilo na maior parte do tempo e nunca me passaria pela cabeça matar alguém. Mas e se alguém ameaçar minha família e meus gatos a coisa muda de figura. Não posso afirmar que mataria agora pois nesse momento estou bem tranquilo escrevendo, mas posso sim dizer que defenderia com todas minhas forças minha família. Claro que estou colocando aqui um caso extremo, mas isso é para justamente você perceber que o certo e o errado são relativos e não podemos julgar valores.

Tem algum conflito aí?

Quando estamos insatisfeitos com a vida, com a sensação que falta algo, inquietos... é provável que você não esteja vivendo seus valores. E isso gera um conflito enorme entre suas ações, suas emoções e suas expectativas. Podemos nos sentir incompletos, desalinhados e infelizes se não estivermos alinhados com nossos valores.

A primeira vez que descobri a fundo meus valores eu identifiquei algo que nunca havia chamado minha atenção. Liberdade. Meu valor número 1. Para mim liberdade significa ir e vir, ter meus horários, poder trabalhar quando estou me sentindo mais produtivo e focado. Significa viajar o mundo e conhecer o novo. Eu não vivia esse valor. Imagina o quão realizado eu estava quando me percebi em uma empresa com horários a seguir, me sentindo preso.

E, assim pode ser com você também.

Você pode ter um valor como criatividade e trabalhar em um lugar em que tudo precisa seguir o método já estabelecido. Sem espaço para mostrar sua arte.

Você pode estar trabalhando longe da sua família por muito tempo e seu inconsciente fica te sabotando o tempo todo. Você tem o valor família muito forte.

Você tem o valor contribuição forte dentro de você e, por isso, mesmo gostando do seu trabalho atual você sempre sente que precisa de algo mais, algo maior. A troca de empresa não é mais o suficiente, você deseja dar voz a suas ideias.

Todas essas são situações comuns e extremamente possíveis. Identificar seus valores significa entender uma parte fundamental da sua essência e uma porta aberta de possibilidades. E isso te permite:

- Ter mais controle das suas ações e emoções.
- Tomar melhores decisões, visto que você terá uma maior consciência do que realmente é importante para você.
- Identificar o que precisa fazer para se sentir feliz, realizado e completo;

"Alinhados com nossos valores, decidimos melhor, escolhemos melhor..."

Te convenci? Espero que sim. Agora só nos resta descobrir seus valores.

Chega de papo. Acredito que já falei, dei exemplos e motivos suficientes para você querer conhecer seus valores. Agora, vamos para o exercício.

...

Exercício:

Nesse exercício, vamos definir os seus 8 valores principais. Vou te apresentar 2 formas de descobrir seus valores. Uma irá funcionar como validador da outra. Não há julgamento de valores, ok? Não sou eu (nem ninguém) que irá te dizer se sua lista de valores está bacana ou não. Você define e você tem uma interpretação única de cada um dos valores escolhidos e é por isso que é mágico esse exercício. Você descobre o que é importante e o motivo que você acha importante.

1 - Definindo valores

Defina seus 8 valores iniciais a partir da lista abaixo. Olhe para as palavras e pense o que é importante para você.

Amor, Amizade, Aventura, Aprendizado, Auto-realização, Autenticidade, Autocontrole, Conhecimento, Confiança, Conexão, Conforto, Consciência, Contribuição, Crescimento, Criatividade, Diversão, Ética, Esperança, Espiritualidade, Liberdade, Família, Honestidade, Humanidade, Humildade, Humor, Igualdade, Independência, Inovação, Integridade, Inteligência, Lealdade, Liberdade, Liderança, Mudança, Otimismo, Paz, Perdão, Perseverança, Prazer, Poder, Reconhecimento, Respeito, Sabedoria, Sensualidade, Segurança, Sucesso, Saúde

Nota: Aqui não é uma lista completa de valores, você pode pensar em algo que não esteja aqui e

está tudo bem.

As próximas perguntas irão validar e trazer uma nova perspectiva para a lista que você acabou de escolher. Para cada próxima resposta volte para a lista criada e faça a reflexão do que deve ficar ou sair da lista.

- Pense na sua vida agora, quais coisas são importantes para você. Para cada uma delas pense o que ela te proporciona?

Exemplo: Eu adoro minha cama e agradeço todas as manhãs pela oportunidade de dormir bem. O que a cama me proporciona? Conforto. Conforto é um valor.

- Pense em três objetivos, quando você alcançá-los o que você ganha com isso?

- O que você defende?

- O que te faz dormir em paz?

2 - Revisando seus valores

Revise seus valores e veja se não há valores redundantes e reflita se o significado deles não é o mesmo. Se necessário retorne ao passo 1 para buscar mais valores.

3 - Validação

Cadê o valor dinheiro? Esse passo é importante para eliminar possíveis palavras que se disfarçam de valores. O dinheiro é o meio para chegar em um valor e não um valor em si. Podemos querer dinheiro para criar os valores de segurança, conforto, liberdade, etc. Em geral valores são experimentados e não podem ser tocados.

Portanto procure na sua lista aí quais itens são meio e não valores. Os exemplos mais comuns são dinheiro e trabalho.

4 - Ordene os valores

Agora tão importante quanto definir é ordenar esses valores. Saber seus **top 3 valores** irá te dar clareza e foco para suas decisões, objetivos e tudo mais.

Pra variar tem bônus sobre Valores. Acesse a área de leitores para ver um vídeo bônus sobre Valores, o passo a passo e uma maneira simples de ordenar.

[Acesse a área de leitores ~>](#)

6.2. Mude as perguntas

"Enquanto eu tiver perguntas e não houver resposta continuarei a escrever."

Clarice Lispector

O que vai ter para o jantar? Qual será meu destino nas férias? Como será que é ser rico? Como é em

outros lugares do mundo? Essas eram perguntas que eu me fazia... Adolescente! Algumas com um foco no agora (ou melhor na janta), e outras puramente curiosidade e possibilidades...

Na minha fase adulta as perguntas foram se tornando mais sérias. Quanto posso ganhar fazendo isso? Qual rumo vou escolher na minha profissão?

Até aqui todas as perguntas se encaixam com o momento em que eu estava vivendo. Eu criava perspectivas do futuro, observava as possibilidades e investia minha energia com tudo.

Depois de um tempo, já formado e tendo passado pelos desafios que conversamos no capítulo 3 minhas perguntas começaram a mudar. Comecei a me questionar com um tom de filosofia:

Como serei no futuro? Qual será meu destino fazendo isso que faço hoje? Será que quero fazer isso no futuro? O que quero ser de fato daqui 10 anos?

Também pudera. Depois de ter entrado a fundo no mundo do desenvolvimento pessoal fiquei meio filosófico mesmo e comecei a pensar muito mais no futuro e o que eu seria nele.

Percebi vivamente minha inquietude tentando me dizer algo.

Nessa época eu não via grandes possibilidades e o empreendedorismo me achou desamparado.

As perguntas que não foram feitas

Aqui estão as perguntas poderosas. Uau! O nome é bonito e impactante mas só fará a diferença em você se não houver trapaça, ok? Como em todos os exercícios propostos nesse livro vou te recomendar fazer com calma, sem pressa e buscando as respostas internamente. Isso irá trazer melhores resultados.

Se você responder tudo racionalmente, não teremos uma veracidade nas palavras. Portanto, nesse exercício, reflita sobre suas respostas, ok?

A forma como as perguntas são feitas nos dá uma excelente maneira de responder sem entrar no estado marionete, pois ela te faz pensar.

"Se você não fizer as perguntas certas, você não terá as respostas certas. A pergunta feita da maneira certa, muitas vezes aponta para a sua própria resposta."

Edward Hodnett

Vamos lá!

...

Exercício

Passo 1: Isolando o tempo e dinheiro

Vamos começar trabalhando a escassez de 2 recursos importantes na nossa vida. O tempo, ele dispensa apresentações, fala por si. É fundamental. E o dinheiro como meio para buscar nossos valores.

É provável que você esteja correndo atrás de pelo menos um deles nesse momento. Provavelmente ambos. E isolar esses recursos nos dá a possibilidade de pensar além... Como seria se tivéssemos todo o tempo do mundo para fazer *o que der na telha*. E se para isso, dinheiro não fosse um problema. Nesse momento, talvez aquela vizinha chata dê o ar da graça te colocando empecilhos e por isso essa reflexão é tão importante. Queremos a resposta por trás dessas crenças, queremos a resposta interna.

Perguntas:

1. Se você tivesse apenas 6 meses de vida, mas pudesse estar saudável e ativo até o momento da sua morte, o que faria com o seu tempo? Por quê?
2. Se você tivesse mais duzentos anos para viver, o que faria com o seu tempo? Por quê?
3. Se não houvesse dinheiro no mundo e você pudesse escolher fazer qualquer coisa a partir de agora? Não se preocupe com habilidades ou o tempo. Deixe seu coração falar... Por quê?

Passo 2: Suas paixões

Analisar suas paixões, *hobbies* e o que você gosta de fato trará à tona muito a seu respeito. Houve um tempo em que trabalhar era algo chato e burocrático e depois das 6 vinha realmente o tempo de aproveitar a vida. Hoje, não é assim. Vamos buscar um estilo de vida que una suas paixões com seu trabalho. Por isso, responda a essas perguntas com o coração cheio.

Perguntas:

1. O que você faria mesmo de graça pelo simples fato de adorar fazer?
2. Como quero ser lembrado no dia do meu funeral? Se no final da sua vida você pudesse ver a cena do seu funeral e pudesse observar tudo com detalhes. O que você gostaria de ouvir das pessoas que estão no seu enterro? Quem estaria lá? Como você gostaria de ser lembrado?
3. O que você gosta de fazer para ajudar as pessoas?
4. No que você é realmente bom?

Passo 3: Seu estilo de vida

Vamos pensar além e definir um dia perfeito. Essas perguntas são poderosas pois farão você viajar e definir em detalhes uma nova vida, em diferentes perspectivas: trabalho e lazer. É possível que ambos se juntem em uma coisa só e está ok.

1. Qual seu dia de trabalho perfeito?
2. Qual seu dia de lazer perfeito?

Dentro de cada uma das perguntas acima você pode avançar mais ainda e responder:

Quais rituais eu gostaria de fazer todos os dias?
Com quais pessoas eu gostaria de conviver?
Como eu gostaria de me sentir?

[Acesse a área de leitores para baixar o caderno de exercícios ~>](#)

6.3. Só acredite no que acredita em você

"As crenças têm o poder de criar e o poder de destruir. Os seres humanos têm a capacidade incrível de tomar qualquer experiência de suas vidas e criar um significado que enfraquece eles ou um que pode literalmente salvar suas vidas."

Tony Robbins

Duas mulheres fazem 70 anos, mas cada uma retira daí um significado diferente. Uma sabe que a sua vida se aproxima do fim. Para ela, sete décadas de existência significam que o corpo deve estar a deteriorar-se e que é melhor começar a resolver os seus assuntos pendentes. A outra conclui que aquilo que uma pessoa é capaz em qualquer idade depende das suas crenças, e faz um padrão mais elevado para si mesma. Decide que a escalada pode ser um bom desporto para se começar aos 70 anos. Durante os 25 anos seguintes, dedica-se a essa nova aventura, escalando alguns dos picos mais altos do mundo. Com isso, Hulda Crooks se tornou a mulher mais velha a escalar o monte Fuji.

Posso dizer que ambas tinham realidades muito diferentes. O que era diferente? O ambiente, os acontecimentos, família ou o passado? O significado. A realidade de cada uma era diferente. Cada uma tinha uma realidade. A forma como interpretamos o ambiente e os acontecimentos molda quem somos e quem seremos amanhã.

Hulda tinha dentro de si verdades que permitiram escalar mais de 100 picos entre as idades de 65 a 97 anos. Já a outra mulher, tinha verdades que a fizeram esperar pelo pior.

Quais verdades você gostaria de ter em sua mente?

Chegou a hora de repensar suas verdades.

Isso mesmo, vamos revisitar as frases potenciais que ficam gritando baixinho no seu ouvido quando você pensa em sair da zona de conforto, quando quer algo novo. Quando você começou a ler esse livro.

Se você deseja ter seu papel no mundo, contribuir e eliminar a inquietude que te trouxe até aqui você precisa mudar seu sistema de crenças e começar a questionar tudo o que não faz mais sentido na sua nova realidade.

No capítulo 5 vimos como criamos nossa realidade a partir das nossas experiências, como filtramos algumas informações e transformamos aquilo em experiências únicas dentro de nosso inconsciente. E como essas experiências viram crenças que carregamos pelo resto da vida. Nessa seção, vamos questionar essas crenças e vamos mudar nossos filtros.

Crenças são em geral grandes generalizações. Veja esses exemplos criados mas que existem na vida real:

- Eu vejo meus pais se separarem e depois vejo o mesmo com meu vizinho e generalizo que casamento dá sempre em separação.
- Eu vou mal em matemática durante todo o colégio e assumo que sou burro para exatas e fico com isso a vida toda.
- Eu abro minha modesta empresa e em alguns meses ela vai a falência eu generalizo que isso sempre irá acontecer e que nasci para ser empregado.

Fica fácil identificar crenças se ativarmos um recurso infinito que temos dentro de nós. A consciência. Ao aumentar a consciência daquilo que estamos pensando no dia a dia vamos identificando grandes pérolas. Pensamentos soltos, perdidos e muitas vezes agressivos sobre o que podemos ou não fazer, o que dará certo ou não.

Se não fosse algo que nos limitasse eu chamaria isso de uma grande comédia.

O primeiro passo então é a consciência. Observar atentamente nossos pensamentos em busca de verdades que influenciam nossas ações e decisões no dia a dia. Já o segundo passo é questionar. Será que isso é verdade? O que na minha história prova isso?

Por exemplo, se você pensar agora, nesse momento, em largar seu emprego e viver segundo suas novas regras, criar um trabalho que seja a sua cara o que vem a sua mente?

Vem pensamentos que te fortalecem e apoiam essa decisão ou vem coisas do tipo:

- Eu não sou capaz.
- Isso é impossível.
- Não posso largar tudo, preciso cuidar da minha família.
- Não tenho o jeito, o dom, o talento...
- Não é a hora. Tenho que esperar!
- Eu ainda tenho que aprender mais sobre meu novo trabalho.
- Ainda preciso juntar mais dinheiro.
- Como vou contar isso para minha família?
- As pessoas vão achar que estou louco.

Agora a pergunta: Tem algo na sua história que prova o contrário do que veio a sua mente? Tem algo concreto na sua história que mostra o que é verdade?

Se tiver algo na sua história que mostra o contrário, coisas incríveis que você conquistou, por exemplo, você poderá refutar as crenças que vieram.

Percebeu? Em muitos casos, com crenças mais absurdas, é possível quebrar crenças rapidamente com esses dois passos. Mas claro, nem tudo são flores, tem crenças que vamos precisar de um pouco mais de atenção e tempo.

Outro exemplo de crença absurda foi o que te contei anteriormente sobre não acabar projetos. Alguns casos foram o suficiente para inibir minha criatividade e ação e, até não ser eliminada, me impediam de realmente crescer.

Os aplausos da multidão abafaram o pronunciamento do tempo exato de Roger Bannister, 3 minutos e 59.4 segundos. Isso porque, até então era uma marca impossível de ser alcançada. Ninguém, até então, havia cruzado a linha antes dos 4 minutos. Ele foi o primeiro. O primeiro a correr uma milha (aproximadamente 1,6km) em menos de 4 minutos. Isso aconteceu em 6 de Maio de 1954.

E agora o poder da crença na vida real. Logo depois que ele fez, vários outros atletas conseguiram quebrar o mesmo recorde e, hoje, o tempo é meramente o padrão de um atleta de média distância e o

recorde já foi diminuído em mais de 17 segundos.

Alguns sinais de que você está se sabotando:

- Pessoas te dizem que você é melhor do que você pensa que é?
- Você lembra mais das críticas do que dos elogios que recebe?
- Você diz para você mesmo que não é bom o suficiente?
- Você presume que irá fracassar mesmo antes de começar?
- Você falando com você mesmo, se julga e se culpa pelos erros?

...

Exercício

Sente-se em um lugar confortável e reserve 30 minutos só seu, sem interrupções.

Passo 1: Ouvindo o inconsciente

Pense no que você gostaria de alcançar e deixe o inconsciente trazer o que vem a sua mente?

Passo 2: Pergunte ao inconsciente

Responda a essas perguntas para facilitar o processo:

- O que você acredita sobre si?
- Por que você não é o que deseja ser?
- O que impede/atrapalha você de ser o que te faz verdadeiramente feliz e realizado?
- O que impede/atrapalha você de fazer o que te faz verdadeiramente feliz e realizado?

Ao responder fique relaxado e deixe sua mente fluir. Escreva tudo o que vier e não se preocupe com a organização, escreva tudo.

Passo 3: Reescreva suas crenças

Transforme todas essas crenças que você coletou em crenças positivas. Dedique um tempo diariamente para citar para si mesmo essas suas novas crenças (somente as positivas). Faça disso um hábito.

Passo 4: Exercício contínuo

Faça isso durante suas tarefas diárias, por uma semana. Observe os desafios do dia a dia e veja como seu inconsciente te manda sinais. O que vem em sua mente em cada situação adversa, cada desafio ou cada momento em que você precisa sair da zona de conforto? Crie um diário e faça por no mínimo uma semana.

[Acesse a área de leitores para baixar o caderno de exercícios ~>](#)

6.4. Quem você pensa que é?

"Nada de mim é original. Eu sou o esforço combinado de todos que eu já conheci."
Chuck Palahniuk

Quem diabos é você? Depois de tudo isso que falamos aqui essa pergunta não podia faltar. Valores, crenças, perguntas poderosas.

Qual é a sua Identidade?

Identidade, na PNL, é uma crença que indica quem achamos que somos. É uma crença muito mais poderosa e está em um nível acima das demais crenças. Ela define quem somos e como nos mostramos ao mundo. Como você se apresenta.

Aqui vou listar alguns exemplos de identidade para você: Pai, gaúcho, professor, brasileiro, mãe, filho, cientista, operário, etc. Têm pessoas que se intitulam unicamente as suas profissões: Advogado, engenheiro, comerciante, professor, etc.

Mas será que você é só isso? Será que você não é algo a mais?

Eu me intitulava Desenvolvedor ou Cientista da Computação, mas ninguém entendia esses dois, então eu falava outra coisa qualquer como Analista de Sistemas. Mas eu era muito mais do que uma profissão.

Hoje em essência eu me considero um artista. Faz sentido para mim criação, criatividade e pensar que o que faço não existe e eu crio a partir de matéria prima como palavras, conhecimento, experimentação, etc. É como se estivesse esculpindo o conhecimento e entregando com as palavras certas, os exemplos certos e tudo isso fosse uma grande obra de arte.

Eu me senti o Michelangelo agora com o relato acima.

Algo que descobri também é meu senso de curiosidade, que trago desde a infância. O desejo de saber e entender como as coisas funcionam. Tudo se encaixa.

Agora eu consigo ligar os pontos e você também agora tem mais respostas para escrever quem você é.

Você mais do que já sabe o que você é profissionalmente, ou o que está se tornando. Um empreendedor, um terapeuta, um coach, um empresário, etc. Vamos aprofundar um pouco mais, Diga-me o que você é em essência.

...

Exercício

Passo 1: Quem é você em essência?

A partir do meu relato acima, tente buscar o que você é essência. Busque suas paixões, habilidades e o que torna você único e descreva sem a pretensão de escrever em pedra. Isso é só o começo.

[Acesse a área de leitores para baixar o caderno de exercícios ~>](#)

7: A diferença entre entrar para jogar e entrar pra ganhar

Quando entrei nesse mundo do empreendedorismo tive acesso a pessoas incríveis, pude investigar um pouco mais da história e como funcionava esse mundo. Algo em especial me chamou a atenção. Um conceito muito simples que explica claramente o motivo de uma pessoa não estar onde ela deseja, não fazer o que deseja.

Você entra para jogar ou entra para ganhar?

A diferença é sutil e mesmo imperceptível aos nossos olhos, mas a verdade é que quem entra para ganhar tem algo a mais.

Começa desde o corpo, a energia, a postura, a disposição e vai se conectando com a mente limpa, tranquila, e o inconsciente confiante e decidido. Chegando até o senso de propósito... Tudo isso faz você entrar para ganhar.

Eu percebo agora, e somente agora, que durante muitos momentos do passado eu entrei para participar apenas, tinha o desejo de ganhar mas meu conjunto (corpo e mente) não condizia com meu objetivo.

Nesse capítulo vamos entrar a fundo na nossa mentalidade e como ela influencia nossa vida e vamos entender como podemos a partir de agora entrar para ganhar aonde colocarmos foco.

O que define nossa mentalidade?

Mentalidade para mim é: como eu interpreto as experiências externas que estou vivendo, como traduzo isso para minha experiência subjetiva (lembra aquela representação que criamos internamente). Basicamente, é como eu utilizo os filtros que vimos lá atrás.

Se acontece algo de bom comigo, como eu vejo aquilo. Se acontece um problema, como eu interpreto.

Vamos deixar mais prático. Eu vejo um empreendedor no palco falando da sua história de sucesso, o

que de fato acontece com meu corpo e mente:

- Eu me sinto inspirado e confiante a fazer o mesmo;
- Sinto repulsa e inveja;
- Sinto que só funciona com ele porque ele <insira aqui uma desculpa qualquer>;
- Sinto uma distância muito grande entre o que sou e o que quero me tornar;

Todas essas são situações possíveis e todas afetam nosso corpo e nossa mente. Qual delas você acha que traz melhores resultados?

Mais um exemplo. Você escreve algo sobre sua vida que traz uma mensagem de crescimento para sua audiência, seus clientes. Você recebe diversos *feedbacks*, mas o primeiro é extremamente negativo daqueles *haters* de carteirinha. Vamos as alternativas:

- Fica puto, xinga a pessoa e segue a vida;
- Não gosta, mas entende que sua mensagem não serve para todos e aguarda os próximos comentários para avaliar o resultado geral;
- Começa a questionar sua habilidade de escrever e até mesmo seu trabalho;
- Fica chateado e permanece assim durante todo o dia, mesmo sabendo que não vale a pena, não para de pensar nisso.

(Aviso: Eu misturei a resposta certa entre as alternativas erradas como um pega ratão, ok?)

A mentalidade que temos vem a partir de diversos fatores:

- Minhas crenças sobre a vida e sobre mim mesmo;
- Meus valores;
- Meu propósito;
- As fontes externas que eu absorvo;

E ter a mentalidade correta determina se vamos nos importar com qualquer obstáculo que surja no caminho ou vamos limpar as lágrimas com a manga e seguir em frente. A gente sabe que vai doer, que não é mel na chupeta, mas a gente segue adiante. Para, reflete, muda o que precisa ser mudado e segue adiante.

Alguns chamam de mentalidade do sucesso ou *mindset*. Não importa. O que de fato é relevante é você ter em mente que as suas fontes e a forma que você reage a elas determinam o seu futuro.

E essa mentalidade que estou propondo aqui faz toda a diferença na hora de entrar para jogar ou entrar para ganhar. Se você fez os exercícios propostos desse livro até aqui, você tem meio caminho andado para criar/atualizar sua mentalidade.

Vamos entrar em mais alguns pontos.

7.1. Mude suas fontes

"Você é a média das 5 pessoas que você mais convive. Nunca se esqueça disso."

Jim Rohn

Todo mundo sabe que o nível de informações que recebemos diariamente é absurdamente alto e temos que constantemente escolher nossas fontes.

Antigamente, até seguir pessoas inspiradoras era mais moleza. Hoje com a internet, tem tanta gente fazendo coisa boa que se você se inscrever para receber emails de cada uma delas, ficará o dia todo só no email.

Por outro lado, temos muitas pessoas reclamando, criticando e jogando uma balde de pessimismo por onde passa. Unido a isso, muitas fontes que vão contra tudo o que falamos até aqui. São notícias, conteúdos e pseudo-informações que jorram generalização, deletam pontos importantes e distorcem contextos.

- Você entra no corredor e alguém puxa assunto sobre como está difícil viver na sua cidade. Falta de segurança, saúde, etc.

- Seus amigos acham que você é louco por querer ajudar pessoas.

- Outra, na esquina, diz que você não tem o dom para empreender.

- Uns falando de crise e outros concordando dizendo que vai piorar.

- A mídia mostrando um rosto triste, uma manchete chamativa e um texto para lá de genérico contando como o Fulano perdeu toda a sua poupança entrando em um negócio furado.

O senso de escassez está por toda a parte. Principalmente nos jornais e mídias tradicionais.

Vivemos em um mundo que ainda acredita que errar é sinal de fracasso, que dinheiro é algo ruim e pecaminoso, que criatividade é só para nascidos assim, que fazer algo que ama é só na revista em quadrinhos e principalmente, que você nasceu para ser mais um na multidão, sem fazer barulho... Afundado nas suas dúvidas.

"Diga me com quem andas que te direi quem és!"

Lembra desse ditado mais manjado do que tudo. Ele representa exatamente isso. As pessoas que você tem contato, ouve e conversa influenciam sua vida. Fato! Por isso, faça uma análise crítica sobre todos os canais que você utiliza para coletar informações.

- Será que o jornal do meio dia serve para te inspirar de alguma forma? Qual o real benefício dele?

- Será que seu tio, que é muito gente fina, mas acha que tudo mais vai dar errado, é o cara certo para te ensinar sobre sucesso?

...

Exercício

Passo 1: Responda as perguntas abaixo e crie tarefas a partir das conclusões!

- Quais pessoas que você está seguindo? Elas te inspiram? Elas têm a mentalidade que você busca?
- Liste as 5 pessoas que você tem admiração. Porquê? Qual a habilidade única de cada uma delas?
- Quais canais de comunicação (TV, rádio, Mídia em geral) você gostaria de remover da sua vida!
- Essa é difícil. Quais pessoas você deseja evitar ou diminuir o contato?

[Acesse a área de leitores para baixar o caderno de exercícios ~>](#)

7.2. Revisitando conceitos

Nós já falamos de muitas coisas aqui. Valores, crenças, filtros...

E eu sei que você deve estar se sentindo o cara, disposto e pronto para arrebentar.

E é por isso que, nesse capítulo, estamos trazendo esses conceitos para a vida real, o dia a dia.

No dia a dia, tudo volta ao normal e por mais poderoso que esse método seja, você continuará tendo desafios para enfrentar. Não é pílula milagrosa de açaí com banana. É treino mesmo. E por isso temos que manter nossa mentalidade ativa para perceber e realinhar nossos novos conhecimentos.

Depois de ter limpo nossas fontes poluídas de mal amados, tragédia e gente chata pessimista chega o momento de visitar alguns conceitos que fazem parte da nossa vida e perceber uma outra perspectiva.

Isso também faz parte integrante da nossa mentalidade e por isso vamos conversar sobre os temas que eu mais recebo questionamentos e histórias pelo blog ou outros canais.

Tá comigo? Vamos lá!

7.2.1. A grande mentira sobre medo

"Coragem é a resistência ao medo, domínio do medo, e não a ausência do medo."
Mark Twain

O medo sempre existe e não tem pessoa no mundo que não sinta. Como diz o Mark na frase acima, a coragem é enfrentar e superar o medo.

Antigamente, na época dos *Flinstones* (lembra da musiquinha?) o medo era um grande guia. Determinava onde se podia ir e onde não se podia. Qualquer erro, significava a vida!

Segundo a teoria do cérebro trino [5], quem comanda isso é nosso cérebro reptiliano, a parte mais primitiva do nosso cérebro. É uma parte remanescente de nosso passado pré-histórico. O cérebro reptiliano é orientado pelo medo, e entra em ação quando somos ameaçados ou estamos em perigo. Ele é primitivo e tem uma função simples diante de uma situação: Correr ou lutar.

Mas agora nos dias de hoje, as experiências são outras. O medo continua sendo um bom sinal. Se estamos com medo nosso corpo reage diferente. Se estamos em uma rua deserta, por exemplo, aumenta a adrenalina e nosso corpo todo se prepara para correr ou lutar. Graças ao nosso cérebro reptiliano. Mas, imagine se quero mostrar minha mensagem para 500 pessoas.

Preciso mesmo liberar adrenalina, começar a suar, paralisar e só não sair correndo gritando por medo de trazerem a camisa de força?

Nesse caso, o cérebro reptiliano não ajuda. É preciso explorar melhor as outras partes do cérebro (neo-cortex e límbico são os outros comparças do reptiliano). O neo-cortex, responsável pela parte racional, poderá avaliar melhor logicamente e ponderar os riscos. Já o límbico, responsável pela parte emocional, poderá avaliar emocionalmente a situação.

Portanto, que tal juntar esses dois e dar uma acalmada no irmão mais velho. O que você precisa extrair dessa família da pesada é o fato que o reptiliano sempre irá agir assim em situações "perigosas". Nós podemos racionalmente e emocionalmente avaliar melhor e controlar nossos comportamentos e ações. Fazendo isso mudamos nossa visão sobre o medo. E assim podemos enfrentar o medo.

Essa é a mudança de mentalidade que eu proponho. Parar de fugir do medo e encará-lo como uma validação do caminho. Se estou com medo, estou no caminho certo. Estou fazendo bonito, como se diz!

"Não tenha medo de seus medos. Eles não estão lá para assustá-lo. Eles estão lá para que você saiba que algo vale a pena."
- C. JoyBell C.

Eu acredito, e minha experiência prova isso, que quando estamos alinhados e temos algo grandioso do outro lado do muro o medo de pular não é o suficiente para nos parar. E eu sei que parece muito *Disney World* isso, mas é a pura verdade. Nada te impede de fazer o que você ama e sente que é o certo a fazer. Nem o medo, nem ninguém...

Claro, que nada acontece sentado no sofá. É preciso ação e a metodologia correta. E por isso começamos alinhando nossos valores e mudando nossa visão de mundo para liberar a inquietude e nos tornar mais fortes. Agora estamos moldando nossa mentalidade para encarar os medos e obstáculos de uma forma diferente.

...

Exercício

Após entender o medo como uma validação e um obstáculo que nos faz crescer podemos seguir adiante. O próximo passo é entender esse medo, iluminá-lo. Pense nele como algo escuro impossível de enxergar por inteiro. Quando damos foco, colocamos a lanterna ali, conseguimos identificar e perceber o que devemos fazer em seguida, pegar o chinelo ou correr.

Passo 1: Identifique seu medo

Pense em um objetivo que você deseja muito alcançar. Que medos você sente? Dentre aqueles que você identificar escolha apenas 1 (provavelmente o que dá mais medo).

Passo 2: Identifique o pior cenário

Com esse medo em mente, pense na pior coisa que pode acontecer. Qual o pior cenário possível?

Passo 3: Aceite o risco e aprenda com ele

Escreva como você pode lidar com esse pior cenário? Quais os aprendizados e consequências terão?

Passo 4: Liste soluções

O passo final é listar soluções para não chegar no pior cenário. O que você pode fazer para não viver o pior cenário? Liste diversas soluções!

Exemplo

Como sei que esse exercício é tenso vou te dar um exemplo concreto. Algo que vivenciei ao trocar minha carreira "segura" pela liberdade de empreender.

Objetivo: Sair da empresa e realizar meu sonho de empreender.

Passo 1: Identifique seu medo

Fernando: Perder a renda do meu emprego atual. Tenho medo de deixar minha família na mão.

Passo 2: Identifique o pior cenário

Fernando: Não dar certo no prazo que planejei e portanto terei que voltar a ser empregado.

Passo 3: Aceite o risco e aprenda com ele

Fernando: Se não der certo terei aprendido um pouco mais do meu negócio e voltarei com mais força. Se necessário volto a trabalhar em um emprego temporariamente.

Passo 4: Liste soluções

Fernando: Manter o dobro da reserva financeira para minha transição. Se acredito que dará certo em 1 ano, deixo uma reserva de 2 anos. Isso irá gerar tranquilidade para minha família e mais tempo para ajustar meu plano.

--

Se você desejar, você pode acessar a **área de leitores** do livro e baixar o caderno de exercícios do livro que possui essa ferramenta em detalhes e ainda assistir um vídeo bônus sobre o assunto.

[Acesse a área de leitores ~>](#)

7.2.2. Procrastinação

"A jornada de mil milhas começa com um passo."

Lao Tzu

Está decidido. Vou sentar para escrever meu livro, mas daí decido que esse é o momento ideal para levar meu carro para lavar, mesmo já estando 2 meses sem ver uma gota de água. Esse é o momento ideal... Estou indo.

A procrastinação prega peça na gente! Vamos pregar uma peça nela também... Mas só amanhã, porque agora vou ali lavar o carro.

A procrastinação não é o problema mas sim, a consequência de algo. Deixa eu explicar melhor. Existe uma causa por trás da procrastinação. Muitas vezes é o medo, que citamos anteriormente, e suas diversas mutações: medo do fracasso, das críticas, de conseguir, do novo, etc.

Mas também pode ser suas crenças, o perfeccionismo, desculpas.

Segundo Neil Fiore [6] a procrastinação começa quando você associa seu valor próprio ao resultado das suas ações:

"Você dá a uma tarefa/meta o poder de determinar seu valor e sua felicidade".

Então, pense comigo. Se definimos nosso valor ao resultado de uma tarefa/meta não podemos errar. É a partir daí que tudo começa. Você procrastina pelo medo de errar e por querer deixar tudo perfeito. Ao procrastinar você se culpa e sente cada vez a pressão, aumentando a ansiedade. Até que o inevitável acontece dependendo da situação na qual você se encontra:

- A tarefa é definida por outra pessoa e tem prazo (Ex: Declaração do IR ou um relatório para o chefe): A ansiedade aumenta de uma forma que o medo de errar e de estragar tudo é substituído por um medo muito maior do que pode acontecer e assim você faz de qualquer jeito (nas coxas, como costume falar). Declaração de IR, ok. Não terá um impacto tão grande assim, mas e se for um trabalho para seu chefe e isso virar rotina? Você pode se tornar um funcionário meia boca, não por falta de vontade de fazer melhor mas, pelo medo.

- A tarefa é uma meta sua apenas (Ex: Trabalhar no que você ama): Com ou sem prazo, você adia cada vez mais, faz uma ou outra coisa mas nada substancial. Você adia por meses, anos. E você acaba criando um ciclo vicioso de lembrar da tarefa, se culpar, colocar para fazer, procrastinar, esquecer... E depois tudo se repete. Você espalha esse comportamento para outras áreas da sua vida, cria crenças limitantes sobre seu valor e sua capacidade.

Você está vendo onde isso vai dar.

O primeiro passo para mudarmos a nossa mentalidade sobre a procrastinação é entender que ela é a consequência de algo. Tem algo que preciso ou desejo fazer e tem algo maior ainda me bloqueando.

Se você está na zona de conforto e mergulhado dentro da rotina, nada realmente irá te desafiar. Mas

se você começa com planos de mudar sua vida fazendo algo que te dê mais prazer. Peraí! Sua mente inconsciente começa a mandar os sinais de medo, de perfeccionismo, etc. E é aí que a procrastinação entra em ação.

Outra questão importante que precisamos deixar claro: Você irá procrastinar por toda a vida.

Como assim Fernando? Ok! Eu explico melhor.

Imagine que você fale tranquilamente para uma platéia de 200 pessoas, superou seu medo de falar, se preparou, parou de procrastinar na criação desse material. Agora a prefeitura do Rio te convida para fazer uma apresentação em Copacabana, ao ar livre, estilo Show dos Rollings Stones. Para mais de 100 mil pessoas. É possível que você mate no peito e diga: Deixa comigo! Mas é mais provável que a perna trema e você sinta medo, procrastinação, etc.

Vamos superando desafios à medida que eles entram na nossa vida, isso é natural! Então, mesmo que você saia dessa leitura 100% alinhado, e sim isso é possível, no futuro com desafios maiores e mais cabeludos você pode sentir medo, se sabotar um pouco, ir lavar o carro para não começar aquele desafio.

E está tudo bem. Você que já sabe o que está acontecendo irá trabalhar o medo, a sabotagem ou mesmo esse desejo sinistro de lavar o carro toda hora.

Depois de falarmos de mentalidade, o segundo passo é aceitar como algo natural do ser humano e ter consciência que é possível superar se usarmos as técnicas certas.

Assim como no caso do medo, existe uma maneira simples de eliminar a procrastinação que te impede de realizar seu sonho. Escutando seu inconsciente. Tem alguma parte dentro de ti que está te segurando. O que será?

Pergunte para ela, ora?

...

Exercício

Passo 1: Gerar clareza

Algumas vezes, criamos atividades e projetos que são meio para chegar em algo maior. O problema é que isso não fica 100% claro para nosso inconsciente e por isso é preciso gerar clareza alinhando o que precisamos fazer com o que queremos alcançar lá na frente.

Pense na atividade que você está procrastinando e responda essas perguntas:

- O que ela te proporciona?
- Qual é o objetivo por trás?
- O que esse objetivo te proporciona?
- Isso que o objetivo te proporciona é importante para você? Mentalize você o alcançando, lá na frente.

Passo 2: Divida e conquiste

Quebre esse projeto em pequenas etapas tão pequenas que seja absurdo não executar. Pode parecer absurdo fazer isso para um projeto inteiro, por isso, faça aos poucos e vá aumentando o tamanho da tarefa à medida que você for quebrando o padrão procrastinador.

Exemplos de tarefas pequenas absurdas de não executar é: Correr por 5 minutos, escrever por 10 minutos.

Passo 3: Ação e Consciência

Comece a agir e crie consciência do que acontece em você, mente e corpo. O que surge? Medos, crenças, dúvidas.

Para cada causa uma solução. Se você sentir medo, faça o exercício para iluminar o medo. Caso venha uma crença limitadora, trabalhe essa crença com o exercício que aprendemos no capítulo 6. E repita esse ciclo começando pequeno e avançando aos poucos.

[Acesse a área de leitores para baixar o caderno de exercícios ~>](#)

7.2.3. Perfeccionismo

"Choro sobre as minhas páginas imperfeitas, mas os vindouros, se as lerem, sentirão mais com o meu choro do que sentiriam com a perfeição, se eu a conseguisse, que me privaria de chorar e portanto até de escrever. O perfeito não se manifesta."

Fernando Pessoa

Eu curto poesia e trouxe Fernando Pessoa na conversa para falar da ilusão da perfeição. Nós queremos entregar o melhor. Fato! Outro fato interessante: Muitas pessoas encham o peito para falar "Eu sou perfeccionista. Gosto de tudo perfeitinho."

Tadinho.

A perfeição é uma chatice. Ela não se manifesta. O texto perfeito, as palavras perfeitas, a maneira perfeita de fazer...

Vivemos a vida toda buscando o inalcançável para descobrir lá na frente que o tempo perdido não volta, que as oportunidades únicas são perdidas, que essa busca frenética só gera frustração, medo e procrastinação.

E o pior, vivemos a busca pela perfeição no dia a dia mesmo sem usar esse nome. Ela tem codinomes. E aí que está escondido o perigo.

Aprendemos desde criança que errar é ruim e precisa ser evitado a todo custo. Para muitos, isso significa que alcançar a perfeição é um objetivo palpável.

- Vou aprender o máximo para abrir e não falir minha empresa.
- Vou fazer mais esse treinamento para aí, sim, começar a praticar.

- Vou fazer isso sem fracassar;
- Vou começar isso e vou cuidar para não errar em nada.

Viu!

A natureza humana é imperfeita. Ponto.

E mesmo sabendo disso, adiamos nosso sonho por ele não estar redondinho ainda para entrar em execução. Postergamos mais um tempo para finalmente fazermos o que nosso coração já diz que é o certo. Sufocamos nossa criatividade para mais uma revisão no texto que até o cachorro já revisou. Adiamos o primeiro passo para nosso grande sonho na esperança de chegar o momento perfeito. E ele nunca chega.

"Não existem fracassos, existem resultados!"

Tony Robbins

Porque deixar tudo perfeito para entregar daqui um mês se podemos deixar bom, entrar em ação e ir melhorando com o tempo?

"Um bom plano executado agora é melhor que um plano perfeito executado na semana que vem."

George Patton

Essa é a mudança de mentalidade sobre erros, fracassos e aprender tudo antes de começar.

"Perfeccionismo é uma doença e matará não você mas seus sonhos."

Tudo isso para te dizer que um erro no caminho, um desvio é normal! Na nossa caminhada, muitas coisas não vão sair como queremos ou como havíamos previsto. Mas tudo bem!

Precisamos ser flexíveis para mudar o rumo. É claro, que queremos chegar lá e o erro gera frustração. Mas quando temos essa mentalidade de que o fracasso é só um resultado ruim e que posso assumir a responsabilidade de fazer novamente de outra forma, isso nos dá uma nova visão de mundo.

Então nesse tópico, temos uma mudança dupla de mentalidade:

1- O perfeccionismo cria um resultado ilusório inalcançável. Frustra, ilude e desanima.

2- O fracasso é um resultado. Um resultado ruim, mas um resultado. Aprenda com ele e mude suas ações para gerar um outro resultado.

"O fracasso quebra as almas pequenas e engrandece as grandes, assim como o vento apaga a vela e atiza o fogo da floresta."

Benjamin Franklin

Portanto, vamos combinar uma coisa. Vamos encarar os erros, os obstáculos como parte do caminho e não só aprendemos a conviver mas também aprendemos com eles.

...

Exercício

Ok! Vamos passar a perna no perfeccionismo com o exercício abaixo. O perfeccionismo é muito semelhante a procrastinação e por isso faremos algo semelhante.

Passo 1: Consciência

Pense na atividade ou projeto que você está procrastinando. Tente buscar em poucas palavras qual o motivo por trás desse adiamento? Veja se surge algo referente ao medo e trabalhe esse medo com o exercício da seção "Elimine seu medo". Mesma coisa se aparecer uma crença, trabalhe o exercício de crenças no capítulo 6.

Passo 2: Divida e Conquiste

Quebre esse projeto em pequenas etapas tão pequenas que seja absurdo não executar. Exemplos de tarefas pequenas absurdas de não executar é: Correr por 5 minutos, escrever por 10 minutos.

Essa etapa é fundamental para detonar o perfeccionismo pois permite começar cedo, pequeno e ir ajustando no caminho.

Passo 3: Crie um grupo

Crie um grupo de apoio (confiável e sincero) para esse projeto/atividade e siga os passos:

1 - Execute uma etapa;

2 - Peça feedback;

3 - Fique consciente sobre o que estava te impedindo e compare com o feedback. Em muitos casos, o impedimento não condiz com o feedback e assim você fica livre para seguir novamente para o passo 1.

7.3. Conclusão

Você notou como tudo está meio interligado. O medo é o grande vilão e pode nos tornar procrastinadores, perfeccionistas, etc. Mas nós somos gente boa. Gente bacana! E nós aprendemos que isso é natural em qualquer processo de crescimento, que é o que estamos fazendo aqui.

Não importa nosso tamanho, o quanto de porrada aguentamos da vida, sempre haverá novos desafios de afrouxar as pernas. Mas a gente trabalha isso. Volta para nossa essência, pensa o porquê fazemos o que fazemos e nos alinhamos novamente. A cada novo medo, nova atividade procrastinada a gente cresce. E só não cresce quem não torna esse processo consciente. Quem não aproveita o processo.

E nosso trabalho interno, o que estamos fazendo nesse livro não é algo único e isolado. Fazemos daqui para a frente.

O que quero te passar aqui é: Depois que aprendemos mais de nós mesmos não viramos super-humanos que não choram. Continuamos com medo, procrastinamos, erramos, choramos... Mas aprendemos a dar a volta por cima. Criamos consciência sobre o que acontece. Reforçamos valores, crenças e agimos.

Cultivamos a mentalidade para saber lidar com os obstáculos do caminho.

8: Abraçando sua vulnerabilidade

Vamos fechar o ciclo para eliminar a inquietação e mostrar quem somos de fato. Para isso eu preciso contar mais sobre a vergonha, o medo e a vulnerabilidade.

Aceitar a vulnerabilidade faz de você uma pessoa melhor. Tudo irá se encaixar aqui.

8.1. Mostrar ao mundo quem eu sou

"O que acontece quando as pessoas abrem os seus corações? Elas ficam melhores."

Haruki Murakami

Eu estava sentado no ônibus em direção ao evento. O dia era 6 de Dezembro de 2013, uma sexta-feira ensolarada. Da Vila Mariana eu estava me dirigindo pela Avenida Ibirapuera até o local do evento.

Aquilo era novo para mim e eu não sabia ao certo no que estava me metendo eu só sabia que queria me meter naquilo.

Ansioso, pensando em como as coisas seriam, quem eu iria conhecer, o que aconteceria naqueles 3 dias, eu confesso: Estava morrendo de medo. Medo de não ser aceito, medo de parecer um idiota, medo de não agregar valor... Mas, meu maior medo era deixar transparecer minha timidez... Eu não queria que isso afetasse meu desempenho!

Com uma energia diferente e já com a mente mais aberta me veio uma mensagem do inconsciente, enquanto eu me deslumbrava com a cidade da janela do ônibus. Essa mensagem se transformou em ordem consciente:

"Ninguém me conhece, ninguém sabe quem eu realmente sou e como eu sou. Irei agir como uma pessoa confiante e segura, hoje. E vamos ver no que dá! Vou tirar o máximo proveito disso. Conversar, interagir e me expor! Eu tenho minhas qualidades e mesmo sendo um novato tenho meu valor. Afinal, ninguém me conhece mesmo..."

Esse foi meu discurso interno e naquele momento fez todo o sentido para mim. Talvez, em outras circunstâncias teria sido diferente, mas essa foi a melhor decisão que eu tomei até aquele momento da

minha vida. Eu decidi ser diferente só no evento.

Eu não consegui. Isso se espalhou por toda a minha vida.

Eu quebrei diversas crenças minhas naquele evento, e talvez dê um livro só desses ensinamentos. Mas o que mais mexeu comigo foi a forma como eu agi. Eu sai de lá com a cabeça erguida e com uma crença muito poderosa:

Eu sou o bastante!

Naquele momento eu não tinha consciência do meu ato, mas eu estava fazendo algo incrível. Aceitando a vulnerabilidade! Arriscando, me mostrando pro mundo, do jeito imperfeito e torto que sou. E por isso, somente por isso que o evento foi mágico. Porque eu fui mágico. Eu expandi minhas possibilidades e permiti ser mais...

Mas o que é afinal, aceitar a vulnerabilidade?

8.2. Abraçando a vulnerabilidade

"Quando éramos crianças, costumávamos pensar que quando estivéssemos crescido nós não estaríamos mais vulneráveis. Mas crescer é aceitar a vulnerabilidade... Estar vivo é ser vulnerável."
Madeleine L'Engle

Vulnerabilidade é um conceito simples e intuitivo. Estar vulnerável através de uma ação, estar frágil, ser o alvo. O que não é intuitivo é o porque fazer isso.

Relaxa na cadeira aí que esse vai ser nosso papo agora!

Vulnerabilidade nas palavras da Brené Brown[1]:

"Vulnerabilidade não é fraqueza... Nossa única escolha tem a ver com o compromisso. A vontade de assumir os riscos e de se comprometer com nossa vulnerabilidade determina o alcance de nossa coragem e a clareza de nosso propósito... Em vez de sentarmos à beira do caminho e vivermos de julgamentos e críticas, nós devemos ousar aparecer e deixar que nos vejam. Isso é vulnerabilidade. Isso é a coragem de ser imperfeito. Isso é viver com ousadia."

Trazendo para o dia a dia, estar vulnerável é tanto para coisas grandiosas que direcionam sua vida:

- É largar tudo para trabalhar no que ama. Não importando a idade, críticas e condições;
- É mudar do conforto da cidade grande para ter uma vida mais "a sua cara" em uma cidade do interior sem ônibus de linha;
- Mudar de país para viver diferente.
- Trocar estabilidade e conforto por liberdade.

Mas também coisas cotidianas, como:

- Pedir o telefone de alguém em um café, tremendo a mão.
- Ir numa entrevista de emprego, com o risco de não ser aceito.
- Fazer a prova de direção com dezenas de pessoas olhando.

A diferença é que algumas são "mais fáceis de fazer" pois nos limita diretamente ou são senso comum, como fazer a prova de direção ou ir a uma entrevista. Afinal, se quero dirigir, essa é a saída. E esse é o padrão esperado para a maioria das pessoas. É o fluxo natural.

Nesses casos "mais fáceis", entre aspas novamente porque o fácil é relativo, vale aquela frase de incentivo:

"Vai. E, se der medo, Vai com medo mesmo!"

Mas o primeiro caso, como fica? Queremos arriscar tudo e mudar completamente. Muitas vezes, queremos, mas não conseguimos. Por medo, por parecer ridículo, por receio de ter que voltar com o "rabo entre as pernas." Por arriscar tudo o que já construímos, pela dúvida. A crença de que não somos o bastante. Que esse mundo não é para nós. E por aí vai...

Nesses momentos o comum bate a nossa porta e nos diz para recuar. No coloquialismo aqui da minha região: "Te aquieta guri!"

Nesses momentos parece que a realidade nos diz para permanecer na inércia. Nós vimos no capítulo 2 como a vida pode nos pregar peças e nos mostrar um mundo sombrio e cheio de medo para quem quer o novo.

E, por isso, estacionamos!

Mas isso não é mais quem somos. Agora nós somos mais. Vimos no capítulo 5 uma outra realidade, sem sombras e com um caminho desafiador, mas prazeroso.

E para fechar o ciclo estamos aqui para entender o poder que eu ser quem eu sou e você ser quem você é pode transformar o mundo.

Precisamos aceitar a vulnerabilidade. Ponto!

Naquela história que eu vivi e te contei a pouco eu nem sabia muito bem o que estava acontecendo. Minha decisão, a mensagem do inconsciente, minha atitude...

Eu estava vivenciando minha vulnerabilidade como forma de libertação.

Naquele momento eu não me importei em como eu iria falar ou agir. Eu me deixei levar para mostrar meu jeito, minhas piadas, minha forma de falar. Nem melhor nem pior do que ninguém, apenas eu!

Eu saí do ônibus com o desejo genuíno de dar o melhor e aprender. Mente e coração abertos!

Esse foi para mim a maior representação de vulnerabilidade até aquele momento da minha vida. E foi tão gostoso ser eu mesmo e não me esconder atrás do meu medo e da minha timidez!

Eu não era tímido. Eu estava tímido!

Depois daquele momento eu peguei o gosto. Me senti mais confiante e determinado para fazer diferente. Tudo intuitivo, ok! Somente hoje eu consigo olhar para trás e ligar os pontos.

Aquela decisão me ajudou a finalmente voltar para casa e colocar a mão na massa. Me expor. Gravar vídeos, falar o que acredito e sinto. Me colocar na posição de agente de mudança. E eu sei bem o medo que isso gera!

Mas eu fiz. Iluminei o medo e fiz. Com o meu melhor possível! Nesses momentos seguintes eu comecei a escrever minha história com caneta colorida.

8.3. Você na arena

"Não é o crítico que importa; nem aquele que aponta onde foi que o homem tropeçou ou como o autor das façanhas poderia ter feito melhor. O crédito pertence ao homem que está por inteiro na arena da vida, cujo rosto está manchado de poeira, suor e sangue; que luta bravamente; que erra, que decepciona, porque não há esforço sem erros e decepções; mas que, na verdade, se empenha em seus feitos; que conhece o entusiasmo, as grandes paixões; que se entrega a uma causa digna; que, na melhor das hipóteses, conhece no final o triunfo da grande conquista e que, na pior, se fracassar, ao menos fracassa ousando grandemente, de modo que seu lugar nunca será junto às almas frias e tímidas que não conhecem a vitória nem a derrota."

O Homem na arena por Theodore Roosevelt

Como é estar por inteiro na arena da vida? E ousar grandemente? Será que isso é para nós ou devemos deixar isso para os Steves, Theodores da vida!

Eu digo agora mesmo:

É ser você mesmo, sem máscara, sem 'mas', somente você na arena da vida. Enfrentando obstáculos e alcançando o que é para você. O que o universo manda para você.

E não é fácil fazer isso. Com os obstáculos e padrões que enfrentamos lá fora. A gente se sente patinho feio, águia no galinheiro.

Mas é a única maneira de viver grandemente, viver de verdade!

Não se trata de vencer ou perder. Se trata de se entregar por inteiro ao que você é.

...

Em toda minha vida até esse momento eu vivi 2 grandes momentos. O primeiro, que eu apelidei de **deixe a vida me levar**, eu reagia. Vivía sem muitos movimentos em direção aos meus sonhos. Não era uma vida necessariamente ruim, ok? Era confortável e com poucas decisões. Mas não era de fato a vida

que eu queria. Eu sentia que tudo já estava meio definido e seguir o fluxo parecia fazer sentido.

Tive bons momentos nessa etapa, grandes vitórias, inclusive. Conquistei algumas coisas e comemorei aqueles momentos. Foram importantes para definir quem sou hoje.

Ao mesmo tempo, minha mente inconsciente me apresentava uma inquietação me dando sinais que nem tudo eram flores. Sinais cada vez mais claros de que aquilo não era o bastante. Não era minha praia. Eu queria e precisava de mais!

Aceitei, busquei conhecimento e me conheci de fato. Essa é a segunda etapa da vida. Algo que chamo de **escrevendo minha própria história!**

E isso não foi da noite pro dia, mas a cada dia sinto que escrevo melhor. Isso é um espiral e não uma reta!

Escrever minha própria história foi para mim mudar muito a minha vida, aos poucos com planejamento, clareza e ajuda de muitos mestres.

Desde largar uma carreira consolidada de mais 7 anos para passar minha mensagem ao mundo até sair da capital para morar perto da praia com outra qualidade de vida.

Escrever foi escolha e envolveu muito crescimento, crescimento esse que ainda vivo. E eu sinto que todas as escolhas que eu fiz, desde o dia que eu aceitei ser eu mesmo, todas foram alinhadas com o que acredito.

"Escrever nossa própria história pode ser difícil, mas não é tão duro quanto passar a vida fugindo dela. Aceitar nossas vulnerabilidades é arriscado, mas não é tão perigoso quanto desistir do amor, do pertencimento e da alegria, que por outro lado, são as experiências que nos deixam mais vulneráveis. Somente quando tivermos coragem suficiente para explorar a escuridão, descobriremos o poder infinito da nossa luz" – Brené Brown, A Arte da Imperfeição.

Escrever nossa história é difícil, mas é o caminho autêntico. É duro, mas compensa. Dói, mas cicatriza e fortalece.

Eu sou ser imperfeito, sou ser humano, erro, esqueço de dar o pisca, faço piada sem graça. E estou disposto e viver no que acredito, mostrar ao mundo quem sou.

Muitas portas se abrem. O mundo se abre em possibilidades.

O que o mundo pode nos oferecer se estamos abertos?

Aceitar a vulnerabilidade é mais intuitivo e natural quando sabemos o que queremos e para onde devemos ir. E é aqui que a última peça do lego se encaixa. A vulnerabilidade é o último passo do caminho, que estamos trabalhando, para eliminar a inquietude e transformar isso em algo bom para você e para o mundo.

"A vulnerabilidade é o berço da inovação, criatividade e mudança."

Brené Brown

Em harmonia com nossos valores, crenças, mentalidade e definindo quem realmente somos podemos viver com ousadia. Bonito, isso, né?

E, quando a gente aceita essa missão, e descobrimos essa vontade de fazer diferente, não temos mais como fugir da vulnerabilidade. Porque a vulnerabilidade é o caminho.

Damos a cara a tapa, nos mostrando como se estivéssemos nus para uma platéia, nu para o mundo, sem defesa, escudo, proteção ou punhado de terra para enfiar a cabeça e fingir que o mundo parou.

Estamos aqui para fazer diferente. Fazer a diferença nas nossas vidas e impactar, levando nosso trabalho ao mundo.

...

Exercício

Passo 1: Revisitando conquistas

Pense no último grande feito que você fez na sua vida! Não me diga que não tem nenhum. Não importa o tamanho da conquista, você já chegou até aqui. Liste alguns e para cada um pense e anote o quão vulnerável foi viver aquela experiência.

Tinha riscos de não dar certo? Tinha pessoas olhando ou esperando seu resultado?

Passo 2: Revisitando momentos de vulnerabilidade

Pense em momentos da sua vida que você se sentiu você mesmo, sem máscaras, sem necessidade de aprovação, medo ou qualquer coisa do tipo. Como é se sentir assim? Tente fechar os olhos e relembrar esse momento com o máximo de detalhes possível!

Esse momento pode ser uma apresentação, com pessoas ou mesmo você em casa dançando e cantando alto na sala. Não importa!

Ao viver essa experiência novamente na sua mente anote como é se sentir assim! Que palavras vêm a sua mente.

Guarde essas palavras para reforçar sua autenticidade...

9: Nada além de escolhas

"Nós somos nossas escolhas."

Jean-Paul Sartre

Vamos falar de escolhas. No final de tudo o que temos são escolhas. Você escolheu ler esse livro, por algum motivo insano ele te pareceu confiável. Assim, como é escolha você aplicar tudo o que conversamos aqui.

Escolha difícil!

Tem muita gente lá fora dizendo pra não fazer, achando que é coisa de filme, fingindo que tá tudo bem.

Eu te dei uma única coisa nesse livro que te impede de ser quem você era antes de ler. Entre nós: eu não fiz nada, ok!? Você fez. Você leu... Eu apenas juntei palavras em alguns pedaços de papel...

Mas voltando ao que eu ia dizer. O que esse livro fez por você foi: Ampliar suas escolhas! E ninguém pode te tirar isso!

Olha essa passagem do filme a culpa é das estrelas:

"Não dá para escolher se você vai ou não se ferir neste mundo, meu velho, mas é possível escolher quem vai feri-lo. Eu aceito as minhas escolhas. Espero que a Hazel aceite as dela."

Esse foi o trecho que caiu aquela lágrima do meu olho esquerdo, culpa de um cisco que apareceu ali justamente na parte mais emocionante do filme.

Não se trata apenas de escolher, mas também de aceitar suas escolhas e seguir adiante. Não lamentar por ter ido por aqui ou por ali. No final, você vai para o melhor caminho possível que puder escolher, com a informação que tiver.

Nesse livro ampliamos nossas escolhas não aceitando o padrão, o convencional exposto aos 4 ventos. Procuramos o diferente, o esquisito ou o fora do padrão. E nesse caminho encontramos quem

realmente somos e mais...

Quem realmente desejamos ser!

E algo que aprendi nesse caminho de aprendizado, vulnerabilidade e escolhas: As escolhas sempre são feitas. Querendo ou não, elas são feitas. E a grande questão é a qualidade dessas escolhas. Fazemos com clareza e foco no que queremos ou escolhemos o mais fácil e o que a galera do fundão escolheu?

Você já sabe qual é, mas preciso te fazer a pergunta que fica depois disso tudo e que certamente irá te acompanhar por toda sua vida a partir de agora. Eu me faço constantemente desde que troquei a "estabilidade" pela liberdade de viver a vida que eu gostaria.

Eu aceito minhas escolhas. Você aceita as suas!?

9.1. Mensagem Final para os inquietos

Havia um pai que morava com suas duas jovens filhas, meninas muito curiosas e inteligentes.

Suas filhas sempre lhe faziam muitas perguntas.

Algumas ele sabia responder, outras não fazia a mínima ideia da resposta.

Como pretendia oferecer a melhor educação para suas filhas, as enviou para passar as férias com um velho sábio que morava no alto de uma colina.

Este, por sua vez, respondia todas as perguntas sem hesitar.

Já muito impacientes com essa situação, pois constataram que o tal velho era realmente sábio, resolveram inventar uma pergunta que o sábio não saberia responder.

Passaram-se alguns dias e uma das meninas apareceu com uma linda borboleta azul e exclamou para a sua irmã:

- Dessa vez o sábio não vai saber a resposta!
- O que você vai fazer? - perguntou a outra menina.
- Tenho uma borboleta azul em minhas mãos.

Vou perguntar para o sábio se a borboleta está viva ou morta.

Se ele disser que ela está morta, vou abrir minhas mãos e deixá-la voar para o céu.

Se ele disser que ela está viva, vou apertá-la rapidamente, esmagá-la e assim matá-la.

Como consequência, qualquer resposta que o velho nos der vai estar errada.

As duas meninas foram, então, ao encontro do sábio, que encontrava-se meditando sob um eucalipto na montanha.

A menina aproximou-se e perguntou:

Calmamente o sábio sorriu e respondeu:

- Depende de você... ela está em suas mãos.

Sua vida está em suas mãos. Os próximos passos, o que fizer ou não com os ensinamentos desse livro. Se você chegou até aqui é fato que você está determinado a fazer mudanças, entrar a fundo no autoconhecimento e liberar, se já não liberou, a inquietude que está dentro de você. Use-a sem moderação!

Bibliografia

Eu acho importante você saber quais fontes eu tirei todas essas coisas que falei no livro. Algumas aqui eu citei especificamente, pois fazia sentido e outras são para sua referência de informações que citei no texto. Ah, as piadas vieram da minha cabeça mesmo e não estão nos livros. Até porque, quem compraria um livro assim?

E claro, aqui eu selecionei um ou dois trabalhos de cada autor, mas você poderá encontrar mais conteúdos relevantes desses autores.

[1] "A coragem de ser Imperfeito" - Brené Brown

[2] "Do schools kill Creativity?" - Sir Ken Robinson

[3] "Mindset: The New Psychology of Success" - Carol Dweck

[4] "Live Your Dreams Let Reality Catch Up: NLP and Common Sense for Coaches, Managers and You" - Roger Ellerton

[5] "The Triune Brain in evolution: Role in paleocerebral functions" - Dr. Paul MacLean

[6] "The Now Habit" - Neil Fiore

...

Outras fontes para você se aprofundar no que conversamos aqui:

"Align with your core values" - Tim Brownson

"Escolha sua vida" - Paula Abreu

"Desperte seu gigante interior" - Anthony Robbins

Table of Contents

[Contents](#)

[Capa](#)

[Sumário](#)

[1: Introdução](#)

[2: Perdido no futuro](#)

[3: Síndrome da Inquietude](#)

[4: Além do óbvio](#)

[5: Uma nova visão de mundo](#)

[6: Quem é você e para onde você vai?](#)

[7: A diferença entre entrar para jogar e entrar pra ganhar](#)

[8: Abraçando sua vulnerabilidade](#)

[9: Nada além de escolhas](#)

[Bibliografia](#)